انطوان بشارة خليفة

موسوعتي المجرّبة للطبّ النباتي

1

النباتات صيدلية الطبيعة

الأسماء - الأوصاف - المنابت - الفعالية...

المركز الثقافي العربي

مؤسسة فؤاد بعينو للتجليد

مؤسسة فؤاد بعينو للتجليد

موسوعتي المجرّبة للطب النباتي

I

النباتات: صيدلية الطبيعة

الأسماء ـ الأوصاف ـ المنابت ـ الفعالية ...

* **موسوعتي المجرّبة للنباتات الطبية**

الجزء الأول: **النباتات: صيدلية الطبيعة**

* إعداد وتأليف: **انطوان بشارة خليفة**

* الطبعة الأولى، 1998

* جميع الحقوق محفوظة.

* الناشر: **المركز الثقافي العربي**

العنوان:

□ **الدار البيضاء/** ● 42 الشارع الملكي (الأحباس) ● فاكس /305726/ ● هاتف/ 303339 - 307651/.
● 28 شارع 2 مارس ● هاتف /271753 - 276838/ ● ص.ب./ 4006/ درب سيدنا.

□ **بيروت/** الحمراء ـ شارع جان دارك ـ بناية المقدسي ـ الطابق الثالث.
● ص.ب/ 113-5158/ ● هاتف/ 352826 - 343701/ ● فاكس/00961-1-343701/.

موسوعتي المجرّبة للطبّ النباتي

I

النباتات: صيدلية الطبيعة

الأسماء ـ الأوصاف ـ المنابت ـ الفعاليّة ...

أنطوان بشارة خليفة

المركز الثقافي العربي

مقدّمة

هذه الموسوعة ليست فقط وليدة التجربة والاصرار على معاودتها للوصول بها إلى أقصى ما استطعت، ولا هي نتاج البحث والمقارنة في كل ما وقعتُ عليه من تراث وكتب في الأعشاب، وموسوعات، ومجلات، ومراجع عربية وأجنبية. ولا هي ثمرة السنوات الطوال من المراقبة والمتابعة الدقيقة لمواصفات وأسماء كل نبتة. ولا تلك العلاقة الحميمة بالطبيعة ونباتاتها الرائعة. ولا ذلك البحث المضني والممتع في كل جبل وواد وعلى كل رابية وهضبة. . .

إن هذه الموسوعة هي جماع ذلك كله. . نتاجُ عمرٍ أفنيت جلّه باحثاً ومنقّباً ومجرّباً ودارساً. . لكل ما ينبت أو يخضرّ أو يورق أو يزهر أو يثمر. . .ويستخدمه الناس في علاج ما. إنها ثمرة سنوات قضيتها بمتعة وحب بين الأعشاب والأزهار والأشواك. شدّني عالمها الرائع للبحث والتنقيب ثم العودة لمكتبي أتلمّس الورق وأشم رائحة الحبر.

* * *

لم أكتب في هذه الموسوعة عما لم أعرف ولم أجرّب، وقد تضخّم الكتاب بين يدي أكثر بكثير مما كنت أتصوّر، وإذا كنت لا أدّعي الموسوعية بمعنى الإحاطة بكل أنواع النباتات المستخدمة كعلاج، فإنني أقول إن موسوعية هذه الموسوعة تكمن **أوّلاً**: في البحث عن كل نبتة سمعت أو قرأت عنها، فتابعتها مدققاً ومنقّباً، **وثانياً**: في اتساع المعلومات المتعلّقة بالنبتة واستخدامها العلاجي. .

وقد قسمت الموسوعة إلى قسمين: الأول وهو **النباتات**: **صيدلية الطبيعة** ويحتوي على الأسماء المتداولة للنبتة في أكثر من دولة عربية وأكثر من كتاب، إضافة إلى اسمها الأجنبي (فرنسي وإنكليزي). واسمها الشائع. أماكن تواجدها، منابتها، أوان إزهرارها وأوقات جنيها. فصيلتها، أوصافها وطريقة تحضير الدواء منها. الأقسام المستعملة منها والعناصر الفعّالة فيها. طريقة حفظها وطريقة استخدمها الداخلية والخارجية، ثم

الأمراض التي تعالجها ومقادير الجرعات، وهي مسألة أساسية. خلافاً للظن السائد بأن التداوي بالنباتات لا يضرّ، فهذه النباتات دواء ويجب تناوله ضمن شروط، ضماناً لفعاليته ولعدم حصول ردود أفعال ضارّة.

وأضفت إلى كل ذلك هوامش للإيضاح واستشهادات من التراث تتناول ما ورد حولها في كتب العلاج بالنباتات الأساسية (الأنطاكي، ابن البيطار، ابن سينا، ديسقوريدس..). ثم أوضحت بعض الأخطاء والتي وقعت في الكتابات التي سبقتني، إضافة لعرض بعض الحالات الخاصة التي استعملت فيها النبتة والنتائج التي أعطتها.

والقسم الثاني: **النباتات: دواء الطبيعة**، وقد فصّلت في هذا القسم أسماء الأمراض واصفاً أعراضها والظواهر التي تدلّ عليها موضحاً أنواعها وتسمياتها، لأنتقل لوصف علاج كل مرض عبر تحديد أنواع الأعشاب المستخدمة وأوان جنيها وطرق تحضيرها والكميات التي يجب أن تستخدم لمزج أكثر من عشبة، ثم طرق الاستعمال (داخلي، خارجي، شراب، دهن، نقع...) إضافة إلى تحديد دقيق لطرق ومواعيد تناول الدواء المستخرج والجرعات اللازمة لذلك.

* * *

كما طعّمت الموسوعة بعدد من الحكايات المأخوذة من أماكن مختلفة من العالم عن مدى فعالية الطب النباتي في شفاء مرضى كثرين عجز عن شفائهم الطب العيادي، وعن تأثير الطب النباتي في إغناء الطب العيادي. وهذه الحكايات نوع من ملح هذه الموسوعة تحببها إلى القارئ وتغني معلوماته عن أهمية الطب النباتي.

وقد حرصت جاهداً، رغم صعوبة ذلك، أن أوفر صورة لكل نبتة، أزيّن بها الصفحة التي أتناول فيها هذه النبتة، على أن توضع كل صورة في ملحق ملوّن في آخر الكتاب بحيث تساعد الصورة الملوّنة القارئ العزيز، الذي لم يتعرّف إلى النبتة من أسمائها المذكورة، على معرفتها بعد أن يراها، معتذراً سلفاً عن كل نقص غير مقصود.

وقد حرصت على الكتابة باللغة المستخدمة في الطب الشعبي، جاهداً، ما أمكن، لأن تكون اللغة مفهومة، وذلك حفاظاً على رائحة التجربة، وعلى استمرار هذا النوع من الطب كطب شعبي.

* * *

وبعد، هذا جهد أقدّمه لما رأيت فيه من فائدة عرفتها وجرّبتها، على أمل أن يكون في ذلك إسهاماً مني في تخفيف الألم.

أنطوان بشارة خليفة

هذا الكتاب

منذ كنت صبياً، ألهو مع أترابي في البراري والحقول، كنت، وبدون شعور مني أو هدف، أقف عند كل عشبة أو نبتة مميزة، أتفحّص أجزاءها، أَشمُّها، وأتذوّق طعمها أحياناً. .

نباتات كثيرة كانت تشدّني إليها وتستوقفني فأتأمّلها وبي عجب ودهشة. .

حشيشة السنبل (الحزنبل)، كم أعجبت بها، وقد برزت سوقها مهفهفة بيضاء بفعل ما يكسوها من غشاء قطني أبيض، يعلوها رأس مخروطي أحمر هو جنين السنبلة الزهرية، إنها تبدو وكأنها شموع مضاءة مشكوكة وسط الحقول الخضراء.

أزهار خصي الثعلب (عشبة السحلب)، كم وقفت عندها!! منها ما يمثّل صورة إنسان تعلوه قبّعة تغطي منه الرأس والوجه، ومنها ما يمثل صورة نحلة، وغيرها يبدو وكأنه ذبابة. . وغيرها وغيرها من صور وأشكال غريبة تتنوّع بتعدّد أنواعها.

وعشبة رأس الأفعى كم دهشت وقد رأيتها لأول مرة!! إنها عشبة صلبة الساق تعلو حوالي المتر يكسوها وبر قاسٍ مشطية الإزهرار. . أخذت بذرة منها، نزعت غلافها فبرزت بلونها الرصاصي وبدت صورة مجسَّمة لرأس أفعى. .

للّه كم في الطبيعة من مدهشات!!

وحشيشة اللصَّيق. . كم لصقت أوراقها بثيابي، وأنا أمرّ بالقرب منها!! كأنها تتمسك بي لتقول: «خذني معك». . وما كنت أُبالي. لكنها عادت فشغلت بالي. . حدث ذلك فيما كنت أحاول تسلّق حائطاً. وصلت أعلاه. شاهدت عشبة من اللصيق وقد ارتفع ساقها وتفرّع وغدت في طور البلوغ. تمسّكت بها. رفعت إحدى رجلي

لأضعها فوق الحائط. فجأة سقط بي حجر.. وهويت معه إلى الأرض ويدي ما زالت ممسكة بالعشبة المقتلعة من جذورها. نظرت إليها فأخذني العجب.. تفحصت جذرها مرة أُخرى. دقَّقت. تساءلت: أحقّاً ما أراه، أم أنا واهم؟! إنها صورة مجسَّمة وكاملة لجسم إنسان.

* * *

كم شاهدت والدتي وهي توزّع «أعشابها» المجففة على نسوة أتين إليها شاكيات أَلَماً ألمّ بهنّ أو إصابة مرضية أصابتهن، وكم تساءلت: ترى من أين لها معرفة خصائص هذه الأعشاب؟! وهل هناك كتب تبحث في هذا الموضوع؟

سنوات مضت قبل أن تشاء الصدف ويقع بين يدي كتاب الأنطاكي الذي اشتهر باسم «تذكرة داود». تصفّحته فإذا أنا أمام أسماء ولا أغرب: آلوسن، أطريلال، أخيون، آذريون... لجأت إلى المعاجم فصدمت. قصدت العشّابين والعطارين فإذا هم في جهل مطبق. واحد من بينهم كان على شيء من المعرفة. أقرّ بجهله ونصحني بقوله: «مالك ولهذا الذي ندبت نفسك له؟! ألا تعلم أن من أراد أن يعمل في ما أنت قاصده عليه أن يتحلّى بصبر أيوب وأن يُعطى عمر نوح ومال قارون؟».

لم أنثنِ. قرّرت أن أضع معجماً نباتياً، لم أتوقف عنه إلاّ بعد أن زارني صديق ورآني في ما أنا فيه فنصحني بقوله: «في المكتبات معاجم متخصصة كثيرة ومن بينها معاجم تبحث في أسماء النباتات. فتش عنها». وجاء آخر يرشدني إلى مراجع أجنبية فيها الاسم الصحيح لكل نبتة وفيها الصورة والتعريف الرصين.. لجأت إليها جميعاً وخرجت إلى الطبيعة مفتشاً باحثاً.. لأعود وأُقابل بين ما أقرأه في الكتب وما أراه نامياً في الأرض.

الباحث عن النباتات في الجبال والبطاح، في السواحل والجرود، في الأودية والغابات، لا بدّ له من أن يُصاب بالذهول أمام ما يرى من تعدد الأجناس وتنوّع الأنواع وغرائب الأصناف... وأن يقرّ بعجزه عن مسحها وتصنيفها جميعاً. فلا مراجع تساعد، ولا دراسات يمكن الإستناد إليها لمعرفة الاسم العلمي لهذا النوع أو ذاك.. هناك العديد من البناتات التي تستعمل شعبياً كأعشاب مخزنية لا ذكر لها ولا صورة في أي من المراجع النباتية.

كم من مرة توقفت متردداً عن متابعة مشواري؟! فالدرب صعبة مسالكه، وطويل لا يبان له نهاية.. ولكني، مع كل ما قاسيت، كنت أعود لأعمل، من جديد، بجهد وصبر

حتى تمَّ لي أخيراً هذا الكتاب. إنه ثمرة عشرين سنة من البحث والدرس والتنقيب في الكتب والحقول. وهو بعض ما جنيت، وخلاصة لكل ما كُتب في موضوع النباتات الطبية منذ أبو قراط (القرن الثاني قبل الميلاد) حتى اليوم، فيه جلّ ما تضمنته الكتب التي تبحث في النباتات الطبيّة وفيه ما لا تجده في أي كتاب آخر.

في هذا الكتاب ما يثري المعاجم بالعديد من المفردات، ويصحّح بعض ما تضمنته من أخطاء.. وفيه الكثير من العلم، وبعض التسلية، وشيء ليس باليسير من التاريخ. ليس فيه من النباتات إلاً ما شاهدته، بأُم عيني، في ربوعنا الغنية بالنباتات الطبية. عشبتان فقط لم أتأكد من وجودهما عندنا: عصا الراعي والسانيكولا الأوروبية، علماً أن أربعة أخماس المناطق اللبنانية حالت بيني وبينها موانع قاهرة فلم أتمكن من زيارتها ومسح نباتاتها.

نباتات عدة تستعمل شعبياً كأعشاب مخزنية أهملت ذكرها لعدم ورود ذكرها في المراجع النباتية الغربية، وأهملت أُخرى إما لصعوبة جمعها وتخزينها، كالأشواك، وإما لاحتوائها على عناصر سامة تجعلها خطرة إن لم يحسن استعمالها.

آمل ألاّ أكون قد خيّبت أمل الذين ينتظرون، بشوق وفارغ صبر، رؤية خلاصة جهدي هذا. وكم طال انتظارهم!!

أسماء النباتات

مصاعب كثيرة تواجه الباحث وهو يعمل على غربلة الأسماء العربية للنباتات وتحديد ما تعنيه. فأنت تقع على اسم لنبتة ما يتبعه أكثر من مرادف، ثم تجد هذا الاسم بالذات وقد أطلق على نباتات مختلفة وتفاجأ بمرادفاته موزعة على نباتات أُخرى..

ليس من اسم موحّد، في العربية، لأية عشبة أو نبتة. شعبياً هناك أكثر من اسم للعشبة الواحدة في المنطقة الواحدة، فكيف هي الحال في بقية المناطق؟ الأسماء الواردة في كُتب المفردات، وأكثرها من اليونانية، أو اللاتينية، أو الفارسية أو السريانية..، أصابها الكثير من التحريف على يد النُسّاخ. وكم أصاب مدلولاتها من تشويه على يد مُصنفي كُتب المفردات النباتية والاقرباذينية.

إسمان متشابهان لنباتين مختلفين جُعلا اسمين مترادفين لنبات واحد، اسمان مختلفان الأول يوناني، والثاني فارسي، وكلاهما يعنيان نباتاً واحداً معيناً، أوردهما الأنطاكي على أنهما اسمان لنباتين مختلفين وأعطى لكل منهما أوصافه.

حزنبل (حشيشة السنبل)، ومريافلن (أُم الألف ورقة) هما في كتب المفردات وفي المعاجم اسمان مترادفان لعشبة واحدة.

بطباط، تخفيف شبطباط، لفظة سريانية معناها عصا الراعي. (شبطو، وفي عاميتنا شبّيط، تعني عصا طويلة)، هذه التسمية أُعطيت لعشبة حولية، مفصلية، مدّادة، عقداء، هي «العِقّيدي» في عاميتنا، ليس فيها ما يشبه عصا الراعي سوى كونها من فصيلة نبات تصحّ تسميته بهذا الاسم.

لفاح، يبروح، هما عند الأنطاكي اسمان لنباتين مختلفين، جذر أحدهما له شكل

إنسانين ملتصقين، وجذر الآخر له شكل إنسان واحد. والصحيح أن «يبروح» من السريانية معناه ناقص روح سمّي به نبات جذوره أحياناً تأخذ شكل جسمين لإنسانين ملتصقين لا ينقصهما سوى روح. ولفاح اسم أُطلق على ثمار هذا النبات التي تُعرف أيضاً بتفاح الجن، وفي بعض المناطق هي بيض الجن.. ومن باب تسمية الكل باسم البعض، أمست لفاح، لدى البعض، مرادفة ليبروح.

أجل هناك نبات آخر يتشكل جذره، أحياناً، فيأخذ شكل جسم إنسان، تام الصورة، وهذا النبات هو اللصَّيق، وهو معروف لدى فلاحينا باسم «الخشيْني» لخشونة في أوراقه وبذوره، ولأن أوراق هذا النبات تلتصق بمن يمرّ بها، أطلق عليه أيضاً اسم: «خذني معك»، وقد يكون الأنطاكي خلط بين هذه التسمية الأخيرة و «عايز روح» فأخذ ما هو للصَّيق وأعطاه لليبروح.

عاقر قرحا، عود القرح، شلش الزلّوع.. ثلاثة أسماء شاع الخلط بينها فغمض مدلولها على الناس. الاسمان الأولان هما عند ابن البيطار لنباتين مختلفين. الأول «لا يعرف إلاّ ببلاد المغرب، تعلو قضبانه زغب أبيض، وهي كثيرة، تمتد على وجه الأرض، مخرجها أصل واحد هو في طول حوالي (15 سم) وفي غلظ أصبع..» أما الثاني فهو «يشبه ما عظم من نبات الرازيانج» أي الشمّار. وعند الأنطاكي: «العاقر قرحا: نبات منه مغربي، وأكثر ما يكون بأفريقيا، ومنه شامي يسمّى عود القرح، وهو أصل الطرخون الجبلي..» وفي مكان آخر من تذكرته يقول «عود القرح: يفعل أفعال العاقر قرحا وهو نبات من لبنان وفي طعمه كالرازيانج.» أما الدكتور رمزي مفتاح فيرى في كتابه «إحياء التذكرة» أن العاقر قرحا وعود القرح هما اسمان لمسمّى واحد. وقد أخذ أصحاب المعاجم بهذا الرأي والسبب يعود، ربما، إلى ما كان قدماء العطارين في بلاد الشام يسميان به هذين النباتين. كانوا يطلقون على الأول اسم عود القرح المغربي، ويسمّون الثاني عود القرح الجبلي فساد الظن أن الاسمين هما لنبات واحد.

الصحيح هو أن العاقر قرحا جذر لنبات تنطبق عليه جميع الأوصاف التي أوردها ابن البيطار، ولم يُخطىء إلاّ في زعمه «إنه لا يعرف إلاّ ببلاد المغرب». فهو ينمو في لبنان، كما في أكثر من منطقة من مناطق حوض المتوسّط الشرقية. أما عود القرح، فهو الآخر جذر لنوع من الشمّار يعرف بالشمّار الكبير، وبشمّار الجبل، وشمّار لبنان. وهو عند فلاحينا «جناح الطير» إلاّ أن هذه التسمية تطلق في مناطق أُخرى على نباتات مختلفة.

الشمّار الكبير، كما قال فيه ابن البيطار، يشبه ما عظم من الشمّار العادي الشائع؛ إلاّ أن شدف الأوراق في هذا الأخير مسمارية أو هي هدبية، بينما هي في الكبير إلى عرض ما. وساق الشمّار الكبير غليظة تعلو حتى 150 سم. جذوره بثخانة الإبهام شحمية. جميع أجزاء هذا النوع من الشمّار فيها شيء من رائحة الشمّار الشائع وطعمه.

ويبقى «شلشل الزلوع». ما هو؟ ولماذا يتعدّد نوعاً ويختلف شكلاً بين عطّار وآخر؟ الواقع هو أن كل جذر لنبتة أو لعشبة فيه خاصية منعظة هو عند العطارين «شلش الزلوع». ولكن ما هي حقيقة «الزلوع»؟ وأي النباتات عرف بهذا الاسم؟ وما قصة هذه التسمية؟.

«الزلوع» تسمية عامية تطلق، في بعض المناطق، على نبات اللوف. واللوف أنواع. المقصود منها هنا اللوف الكبير المعروف بآذان الفيل. أما سبب هذه التسمية فيعود إلى كون أوراق اللوف الكبير هذا تؤخذ في بعض المناطق فتفرم وتطبخ بالزيت، ثم تؤكل، لاعتقادهم أنها تطهّر الباطنة من العفونة وتقضي على ما في الأمعاء من ديدان. ولأنهم يبتلعون هذه الأوراق ابتلاعاً دون مضغ (وفي عاميتنا يزلعونها زلعاً) اتقاء لسعها وقرصها اللسان والفم، لذلك سميت من قبلهم بأوراق الزلّوع. وهكذا صار اللوف عندهم زلّوعاً.

و «شلش الزلّوع» أصل نبات اللوف، وهو عبارة عن درنة نشويّة تحتاج إلى كثير من الدراية والمهارة لتعالج وتصبح صالحة للاستعمال. كم من شاب أُصيب بالتسمّم ونُقل إلى المستشفى وهو بين الحياة والموت نتيجة تناوله «شلشل الزلوع». إنه شديد السمّ. خطره قاتل. حذارِ منه.

أما ما يعرضه العطارون والعشابون تحت اسم «شلش الزلوع» فهو في الغالب جذور الشمّار الكبير المعروفة بعود القرح، أو هي جذور لنباتات أُخرى ذات خاصية منعظة. لذلك تجدها تختلف شكلاً ونوعاً بين ما يعرضه منها عطار وآخر. أما درنات «الزلوع» فلا أعتقد أن هناك من يتشجع ويعرضها للناس لما تسببه من مخاطر لمتعاطيها ولما قد تجرّه من مشاكل لبائعيها.

إلى جانب فوضى الأسماء يأتي الخطأ في تعريف العشبة وتعداد أوصافها التي لا تمسّ الواقع أحياناً، أو تفتقر إلى الدقة أحياناً أُخرى.

عشبة حولية، متواضعة، مدّادة وصفت بأنها جنبة. والجنبة كل نبات فوق العشب ودون الشجر.

«الوسن» يوناني ترجمته حشيشة الكَلَب. هو عند الأنطاكي: رِجْل الغراب، جذر الشيطان، حشيشة النجاة والسلحفاة..» فيما رجل الغراب هو الأطريلال وهو السرفيل، أي البقدونسّ اليانسوني. وجذر الشيطان هو الجزر البري الذي يأتي في مكان آخر تحت اسم دوقس، لكنه عند الأنطاكي نبات آخر.

«أطريلال» هو البقدونس اليانسوني، جاء عنه: بربري، تأويله رِجْل الطير، وهو رجل الغراب. جذر الأرض. جذر الشيطان. فتأمل.

الحزنبل (حشيشة السنبل). يرى التميمي أن جذور هذا النبات هي في الربيع لينة كالشمع. وفي الصيف يابسة قاسية كالعظام. والصحيح أن جذور الحزنبل هي هي في كل الفصول. أما ما ينطبق عليه وصف التميمي فهو السوق قبيل اطلالة الأزهار فيها، إذ تكون مهفهفة بيضاء، عارية من الأوراق، فتبدو وكأنها شموع تزيّن البراري والحقول.. وفي أواخر الصيف يتحطم بعضها، لألف سبب وسبب، ويسقط عقداً متناثرة، تبنيّة اللون قاسية، تراها فتحسبها عظاماً لأطراف بشرية بانفتال وسطها وانتفاخ طرفيها.

❃ ❃ ❃ ❃

هذا ليس كل شيء. إنه بعض من كثير أوردته على سبيل المثال ليس إلاً.. وتلافياً لكل ما لاقيت، ويلاقي أي باحث، في المراجع العربية النباتية من إشكالات ومصاعب، عمدت، في كتابي هذا، إلى تقديم كل عشبة باسمها العلمي؛ ولأن الاسم المتّفق عليه عالمياً يكون في الغالب يونانياً أو لاتينياً جعلت إلى جانبه تعريبه أو ترجمته... وإلاّ فالاسم الأكثر شهرة والذي تعرف به العشبة في أكثر من منطقة وبلد. شفعت ذلك بما تعرف به كل عشبة في اللغتين الفرنسية والإنكليزية، ثم أوردت بعضاً من أسمائها الواردة في كتب المفردات العطارية، وألحقت بها الاسم الشائع أو الأسماء التي تُعرف بها لدى العامة من الناس.

الاسم الشائع لبعض النباتات! كم لقيت في سبيله من متاعب!! إنه سرّ مكنون فلا تحاول أن تسأل عنه وبخاصة في بعض المناطق التي ناسها، لست أدري، من أية طينة هم.. سأكتفي بسرد حادثة واحدة كمثال على ما لاقيت: كنت أقف أمام منزل استأجرته في أحد مصايف لبنان الشمالي، وفيما أنا منشغل بتأمل عشبة من الطرخشقون الذي يكثر وجوده هناك، أقبل نحوي بعض الجيران. اغتنمت الفرصة. سألت أول الواصلين منهم: «شو بِتْسَمُّو هالعشبة يا جار؟» هَزَّ برأسه. قلب شفته السفلى. ونكر أن يعرف لها

أسماً. . ثم رأيته يقترب من نسيب له وسمعته يهمس إليه: «سألني عن «المِخْوّ بْعبوّ». . رُوح أسألو شو بْينْفع». فاشتعل الغيظ في صدري. . اقتربت من آخر الواصلين. سألته همساً: «مش هدا هُوِّي المخوّ بعبو؟» بلى. أجاب.

وبعد كل هذا الجهد للوصول إلى الأسماء، كان لا بدّ من مقارنة ما وصلت إليه مع المُتداوَل من أسماء في مناطق ودول عربية أخرى، فبحثت في كتب الأعشاب الحديثة الصدور في المشرق والمغرب، ليتسنى لقارئ هذه الموسوعة، في أي بلد، معرفة النبتة التي يتم توصيفها وعرض استخداماتها.

آمل أن أكون قد وُفقت، ولو بعض الشيء، فيما ندبت نفسي له. . وإني لأرضى، بما قمت به، إن كنت قد أضأت شمعة تزيل بنورها بعض ما يكتنف أسماء نباتاتنا من ظلمة وإبهام.

مراجع الكتاب

أ ـ المراجع العربية:

1) تذكرة داود الأنطاكي، مطبعة مصطفى الحلبي، مصر، 1952.

2) تذكرة الإمام السويدي، مطبعة المشهد الحسيني، مصر، 1930.

3) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار، القاهرة، 1891.

4) الدرة البهية لابن البيطار، دمشق، 1930.

5) القانون في الطب ثلاثة أجزاء لابن سينا، طبعة جديدة بالأوفست عن طبعة بولاق 1970، مؤسسة الحلبي للنشر والتوزيع، القاهرة.

6) المعتمد في الأدوية المفردة لابن رسول، القاهرة، 1951.

7) منهاج الدكان لأبي المنى داود بن أبي النصر، مكتبة الجمهورية، مصر، 1932.

8) إحياء التذكرة، رمزي مفتاح، القاهرة، 1953.

9) دائرة معارف القرن العشرين (عشر مجلدات)، محمد فريد وجدي، دار المعرفة، بيروت، 1971.

10) الموسوعة الطبيَّة، خمسة غشر مجلداً، من وضع مجموعة من الإختصاصيين، الشركة الشرقية للمطبوعات، بيروت، 1992.

11) الضعف الجنسي، شارل فوكيه، ترجمة نور الدين نور الدين، منشورات حمد، بيروت، 1967.

12) الطب عند العرب، علي شلق، جروس برس، طرابلس، 1992.

13) مجموعات عدة من المجلات التالية: طبيبك، طبيب العائلة، طبيبك الخاص، الجنس.
14) مجموعة من المخطوطات القديمة عائدة لمكتبات خاصة في بعض البيوتات والأديار.
15) معجم أسماء النبات للدكتور أحمد عيسى، دار الرائد العربي، بيروت، 1981.

ب ـ المراجع الأجنبية:

1) Guide des plantes médicinales, Paul Schauenbery et Ferdinand, Paris, 1974.
2) Je veux guérir par les plantes, Jean Noel, Edition de montsouris, Paris, 1967.
3) Secrets et vertus des plantes médicinales, Selection du Reader's Digest, Paris, 1980.
4) Traité de médecine popularie, Jacques veissid, Société Parisienne d'Edition, Paris. 1973.
5) L'officine Dorvault, Paris, 1943.
6) Nos grande-mères savaient, - Jean Polaiseul, Edition Robert Laffont, 1972.
7) Dictionnaire des plantes qui guerissent, - Larousse, 1973.
8) Soignez-vous avec les plantes, Docteur L. Varvello, Paris, 1973.
9) Ces plantes qui vous guerissent, Editions noir et blanc, Paris, 1996.
10) La pharmacie du bon Dieu, Fabrice Bardeau, - La guide du livre, 1973.
11) 100 plantes 1000 usages, Yves Rocher, Librairie Hachette, Paris, 1976.
12) Le livre des bonnes herbes 2, tomes, Pierre Lieutaghi, - Bélgique, 1978.

آذريون ـ (الجَمْرة)

Calendula Officinalis

«الفصيلة المركّبة»

- **Souci** *(Fr.)*.
- **Mary gold** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: كهلك، أقحوان أصفر، كحلة، قوقحان، زبيدة.

الاسم الشائع: زِهَيْرا (للبرّي منه) سوسيّة (للبستاني).

منابته: حوض الأبيض المتوسط. في الحقول المحروثة، في الكروم والبساتين.

أنواعه: هو نوعان: بري ينمو بنفسه وبستاني يزرع للزينة.

أوصافه: نبات عشبي حولي، يعلو 15 ـ 30 سم. والبستاني يرتفع 25 ـ 40 سم. ساقه عامودية، متفرعة، مكسوّة بشعيرات دقيقة. أوراقه بَيضيّة سميكة لاطية، زغباء، صافية الإخضرار، السفلى منها تشبه طرف الملعقة، أما العليا فبيضية طولية، أطرافها ذات تسننات سطحية منشاريّة. الأزهار مركبة، شعاعية، ذهبية اللون، وأحياناً برتقالية أو نارية، بذورها مستطيلة مقوّسة إلى الداخل، يعلو ظهرها وبر دقيق شائك. العشبة بكامل أجزائها ذات رائحة زفراء أو شبه منتنة.

أوان الإزهار: يزهر البري خلال شهري أيار ـ حزيران. أما البستاني فيعطي أزهاراً طوال أشهر الربيع والصيف.

المستعمل منه: الأزهار والأوراق.

أوان اجتنائه: تجنى الأزهار حال تفتحها. أما الأوراق فتبقى صالحة طالما هي غضّة صحيحة. إلاّ أنه يفضل دائماً أخذ الأوراق قبل الإزهار.

العناصر الفعالة: زيت دهني، زيت طيار، راتنج، صابونين، تانين، مادة صابغة صفراء، قليل من حامض الساليسيليك.

الخصائص: مقوٍّ، منشّط لإفراز الفضلات السامة والضارة، منقٍّ للدم، معرّق، مُدْمِل للجراح والقروح، مضاد للإلتهابات، مفرغ للصفراء، مدرّ للطمث والبول، مسكّن للتشنجات، واقٍ من السرطانات، مطهّر مانع للعفونة، مفتت ومزيل لليبوسات الجلدية: ثفن، ثؤلول، جَسأة.

الاستعمال: أ ـ من الداخل

1) **مستحلب:** 30 غراماً من رؤَيْسات الأزهار تنقع في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 15 دقيقة، يصفّى بعدها، يحلّى بالعسل ويشرب. الجرعة: ملء فنجان قهوة 4 ـ 5 مرّات يومياً. ولكن الحصول على أزهار الآذريون ليس متيسراً دائماً ولا الوصول إلى حيث يوجد ممكن في كل وقت بالنسبة للكثيرين، لذلك يفضّل تحضير الصبغة التالية لتقوم مقام المستحلب ولتكون دواءً جاهزاً يخدم لمدة سنة كاملة.. وهي أقوى من المستحلب وأكثر فاعلية منه.

2) **صبغة:** 50 غراماً من أزهار الآذريون المجففة تنقع في 250 غراماً من الكحول النقي عيار 60° لمدة عشرة أيام في وعاء محكم السدّ يوضع في الشمس أو في أي مكان دافيء على أن يرجّ الوعاء بين وقت وآخر. يصفّى بعدها، يعصر ويحفظ لوقت الحاجة.

الجرعة: 10 نقط في فنجان من الماء المحلّى ثلاث مرَّات يومياً.

المستحلب والصبغة يستعمل كل منهما:

أ ـ لتنظيم دورات الحيض، على أن تؤخذ الجرعات، في هذه الحالة، قبل أُسبوع من الموعد المنتظر للطمث المقبل. فإذا كانت مواعيد الحيض غير منتظمة، أو كان الطمث زائداً، أو مجيئه صعباً، أو ترافقه حالات عصبية: نرفزة، توتر أعصاب، تشنجات.. أو كان هناك فقر دم.. نظم الآذريون مواعيده، وجعل الطمث عادياً، وأزال الآلام المرافقة للعادة الشهرية، وأعاد الحيض المنقطع أو الشحيح إلى سياقه الطبيعي، وسكّن اضطرابات سنّ اليأس، وخفّف من البدانة أو السمنة التي تصيب بعضهن نتيجة انقطاع حيضهنّ نهائياً.

ب ـ لمعالجة الحالات الهستيرية والأمراض العصابية.

ج ـ لمعالجة سرطانات الرحم والمعدة، سواء تعذرت إزالتها جراحياً أو استؤصلت، فالآذريون يقضي عليها أو يحجّمها في الحالة الأُولى، ويمنع عودتها وانتشارها في مواضع أُخرى من الجسم في الحالة الثانية، شرط أن يستعمل لمدة طويلة.

د ـ للتخلّص من اضطرابات المعدة وللقضاء على: الإمساك، التشنجات التي يصاحبها إمساك وقيء، إلتهابات المعدة والأمعاء، تقرّحات الغشاء المخاطي في المعدة والأمعاء.

هـ ـ لمعالجة الكريب، ذات الرئة، الحمّيات الطفحية: جدري الماء، الحصبة، أبو كعيب، الدمامل..

و ـ لتسكين آلام الروماتيزم والنقرس، وللقضاء على داء الخنازير.

ز ـ لمعالجة الاضطرابات الكبدية، الإحتقان المراري، داء الحصاة، والصفيرا.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي:** 40 ـ 50 غراماً من الآذريون (أوراق وأزهار) تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب مدة عشرة دقائق. يصفّى، يعصر، يستعمل غسولاً وكمادات لمعالجة: الكلوم، الحروق، القروح، الحدورات، الرضّات، تشقّق الأطراف، إحتقان الأصابع (تورّمها بسبب البرد)، الأكزما الحرشفية أو الحزازية، الحصف، القوباء، حبّ الشباب، وكل تقشر جلدي.

2) **مرهم:** 200 غرام من رؤيسات الأزهار النضرة تغلى في كوبين من الماء على نار خفيفة لمدة عشر دقائق، تطفأ النار ثم يُستحلب لمدة مماثلة، يصفّى بعدها، يعصر، يُضاف إلى الحاصل 400 غرام شحم حيواني. يُغلى من جديد حتى يتبخّر الماء كلياً، يعصر بقماشة ناعمة، يُضاف إلى الحاصل قليل من زيت الزيتون، يحرّك حتى يختلط الزيت بالدهن المذاب جيداً. يبرّد ويحفظ في وعاء غير معدني.

يُعالج بهذا المرهم: الحبوب في رؤوس الأولاد، الطفح الجلدي، الإلتهابات الجلدية، الجروح العفنة، القروح المستعصية، قروح الدوالي، النواسير، احتقانات الأصابع التي يسبّبها البرد، تشققات حلمة الثديين، تشققات اليدين والرجلين، سرطانات الجلد والغدد.. في الحالة الأخيرة يوصى بتناول المستحلب مع استعمال المرهم بذات الوقت لتسريع الشفاء.

ملاحظة: في بداية استعمال المرهم تزداد الآلام ولكنها سرعان ما تزول بعد وقت قصير.

3) **صبغة:** صبغة الآذريون المبيّنة صفتها سابقاً يؤخذ منها ملعقة كبيرة، تُضاف إلى كوب من الماء وتستعمل مسحاً ودهناً مرتين إلى ثلاث يومياً في معالجة جمبع الحالات التي وصف لها المرهم أعلاه فتفعل فعله.

4) **أوراق الآذريون:** ترمى الأوراق الخضراء فوق جمر مشتعل فتحترق وكأنها ملح البارود، تؤخذ، توضع فوق التآليل واليبوسات الجلدية فتزيلها، وفوق الخراجات فتحلّلها.

5) **الأزهار:** أزهار الآذريون تسلق، تمرس، يلبّخ بها ويكمّد، لمعالجة: الثآليل، التيبّسات الجلدية في باطن الرجلين أو ما بين أصابعهما، احتقانات الأصابع التي يسببّها البرد، وما ينتج عن ذلك من إحمرار، ورم، صلابة، أكلان، فائدتها مجرّبة فيها جميعاً.

6) **لصوقات الأوراق:** أوراق الآذريون النضرة تدق، تلصق فوق الثؤلول، يُبْقى عليها حتى زواله. وتعالج بهذه اللصوقات، مسامير الأرجل والجسآت الجلدية (تكلكل الجلد) على أن تبدل اللصقات هنا صبحاً ومساءً فتزيلها جميعاً.

7) **خلّ الآذريون:** 4 أو 5 ورقات من العشبة الغضة، تُفرم، تنقع في قدح ثلثاه خل والثلث الباقي كحول، يصبر عليه ينتقع طوال 24 ساعة، بعدئذ تؤخذ قطنة تغمس بقليل من هذا النقيع، تلصق فوق الثؤلولة أو فوق اليبوسات الجلدية ومسامير الأرجل، تثبّت بلاصق، يبقى عليها 48 ساعة.

هوامش:

(1) أزهار الآذريون تستعمل لتشقير الشعر، كما تصبغ بها الزبدة. مطبخياً يلون بها المرق والشورباء فتقوم مقام العصفر والزعفران.

(2) قابلة غير قانونية في أحد الأرياف الأُوروبية نالت شهرة واسعة لدى النسوة إذ كانت تملك ما يخفف من آلام الوضع ويسهل عملية الولادة.. أما سرّ ذلك فيعود إلى استعمالها نوعاً من صبغة الآذريون كانت تمسح بها موضعاً معيناً من المرأة فيتم الوضع بكل سهولة وبأقل ما يمكن من الألم.

آس ريحاني ـ آس رحان
Myrtus Commonus

«الفصيلة الآسية»

- **Myrte** *(Fr.)*.
- **Myrtle** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: ريحان، مرسين، عَمَار.

الاسم الشائع: ريحان، حِنبْلاس، رحان.

موطنه: ينتشر في أكثر بلدان حوض الأبيض المتوسط.

شائع ومعروف في لبنان. وأكثر ما ينمو عندنا في السواحل وفي بعض المناطق الوسطى.

أنواعه: منه البستاني ومنه البري. البستاني يعلو مترين إلى ثلاثة أمتار، ثماره بيضاء؛ والبري أجمات دغلية لا يزيد ارتفاعها على المتر الواحد، ثماره سوداء في الغالب وأحياناً بيضاء.

أوصافه: شجيرة عطرة دائمة الإخضرار متشابكة الفروع، أوراقها قلبية خضراء براقة ملساء، قاسية، عطرة.. الأزهار معنقة، إبطية، مفردة، سكرية اللون، تنعقد ثماراً بحجم حبّة الحمّص كثيفة اللب، قليلة الحلاوة؛ في داخلها بذور دقيقة قاسية.. وصف الأنطاكي الآس بقوله: «مرّ الورق، حلو الخشب، عفص الثمار».

العناصر الفعالة: تانين، زيت طيار، راتنج، حمض التفاح، حامض الليمونيك، فيتامين «ج».

الخصائص: منشط، مقوٍّ، بلسمي، مبيد للجراثيم، قابض، مقشع، مُخمِد للسعال، طارد للدودة الوحيدة، مجفّف للسيلان المهبلي الأبيض، مفيد في معالجة

إلتهابات القنوات التنفسية والنزلات الصدرية الحادة. موصوف ضد الإسهال، والرعاف وسقوط المهبل، وبروز الشرج.

المستعمل منه: الأوراق، الأزهار، الثمار.

أوان إزهراره: نيسان ـ أيار.

إجتناء ثماره: تجنى بُعَيْد نضجها خلال شهري $ت_1$ و$ت_2$ (اكتوبر ونوفمبر).

الاستعمال من الداخل

1) مستحلب: 30 غراماً من الأوراق تستحلب في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 10 دقائق، يصفّى بعدها، يحلّى، ويشرب. الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 مرات يومياً لمعالجة النزلات الصدرية وإلتهاب الشعب، السعال، الإسهال، الإرهاق الشعور الملازم بالتعب.

ينصح بتناول هذا المستحلب، كعلاج مساعد، أثناء المعالجة الخارجية للسيلانات المهبلية وبروز المقعدة والبواسير.

2) مغلي: 20 غراماً من الأوراق ولحاء الفروع تغلى خمس دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب فترة مماثلة، يصفّى بعدها، يحلّى ويشرب. الجرعة: ملء فنجان قهوة كل 3 ساعات ضد إلتهابات الشعب التنفسية، الإنهيار الجسماني أو هبوط القوى، الإسهال.

3) شراب: 75 غراماً من الأوراق تنقع ست ساعات في ليتر من الماء بحالة الغليان، تصفى، يُضاف إليها 1500 غرام من السكّر، تُغلى فوق نار خفيفة حتى تأخذ قوام الشراب.

الجرعة: ثلاث ملاعق كبيرة في اليوم. مفيد في النزلات الصدرية، في الرشوحات Rhume، والسعال.

الاستعمال من الخارج

1) مستحلب مكثف: 50 غراماً من الأوراق تستحلب عشر دقائق في ليتر من الماء، وتستعمل:

ـ كمادات وغسولاً: للقضاء على الصُداف Psoriasis (مرض جلدي تميزه بقع حمراء تغطيها قشور صدفية تظهر، في الغالب، عند الكوع أو الركبة).

ـ مضمضة: للقضاء على البخر المزعج الناتج عن سوء حالة الجهاز الهضمي أو التنفسي أو الأسنان.

ـ غسولاً: لمعالجة القروح والجروح، والكلوم.

ـ مغطس: لمعالجة البواسير، بروز المقعدة، السيلان المهبلي الأبيض.

ـ حماماً موضعياً: لمعالجة الرضات والكدمات وإلتواء المفاصل، وتجمّع الدم (لطخات زرقاء) نتيجة السقوط على الأرض أو الإصابة بضربة.

ـ حماماً كلياً: (200 غراماً من الأوراق تستحلب في 3 ليتر ماء وتُضاف إلى ماء الحمام) لإعادة التوازن العصبي في حالات الإنهيارات العصبية أو الإرتجاج العصبي المزلزل الذي يصيب المرء عقب حادثة أليمة، أو مصيبة كبيرة، أو خسارة فادحة. . على أن لا تطول مدة الحمام أكثر من عشرين دقيقة وألاّ تتعدى سخونة الماء الأربعين درجة.

وصفات قديمة

1) شراب الآس (لديسقوريدس): 50 غراماً من الآس (أطراف لدنة، أوراق، ثمار نضيجة سوداء) تدق ثم يلقى عليها قدر ليتر ونصف من عصير العنب. يرفع فوق النار ويطبخ إلى أن يذهب الثلث فيرفع ثم يصفى ويحفظ. نافع للشفاء من القروح الرطبة العارضة في الرأس والنخالة غسولاً، ومن استرخاء اللثة مضمضة، والآذان التي يخرج منها القيح قطوراً، ويقطع العرق مسحاً ودهناً.

2) شراب حب الآس: يؤخذ حب الآس الأسود الناضج فيعصر وتؤخذ عصارته فتطبخ حتى يذهب الثلثان ويبقى الثلث. أو تجفف ثمار الآس في الشمس ثم تدق ويخلط كل كَيْلٍ منه بأربعة أمثاله من شراب عتيق ويُنقع نهاراً وليلة، بعدئذٍ يعصر، يصفّى، يحفظ الحاصل بوعاء محكم السدّ.

هذا الشراب شديد القبض، جيد للمعدة، يقطع سيلان الرطوبات إلى المعدة والإمعاء. . وهو طلاء جيد للقروح العارضة في باطن البدن. . تناوله يجفف سيلانات الرحم الرطبة المزمنة.

هوامش تاريخية

شجرة الآس مقدسة لدى الفرس؛ وهي عند قدماء الإغريق رمز الفتوة والحبّ. فتيات إسرائيل كنَّ يزَيِّنَّ رؤوسهنَّ بآكاليل منه يوم عرسهن. جداتنا جعلن من سحيق

أوراقه المجففة رشوشاً لجسم الوليد لتطهيره ووقايته من «التصميت».

هو عند جالينوس مجفف قوي. ويرى ديسقوريدس أن: «أكل ثماره مفيد لنفث الدم ولحرقة المثانة..» أما بلينوس فقد وصف الآس، كقابض فعَّال، ضد الإسهال والسيلان المهبلي الأبيض. في أوروبا يقطرون من أزهاره وأوراقه «ماءً» له شهرته هناك، وقد أُطلق عليه اسم «ماء الملاك» Eau d'Ange.

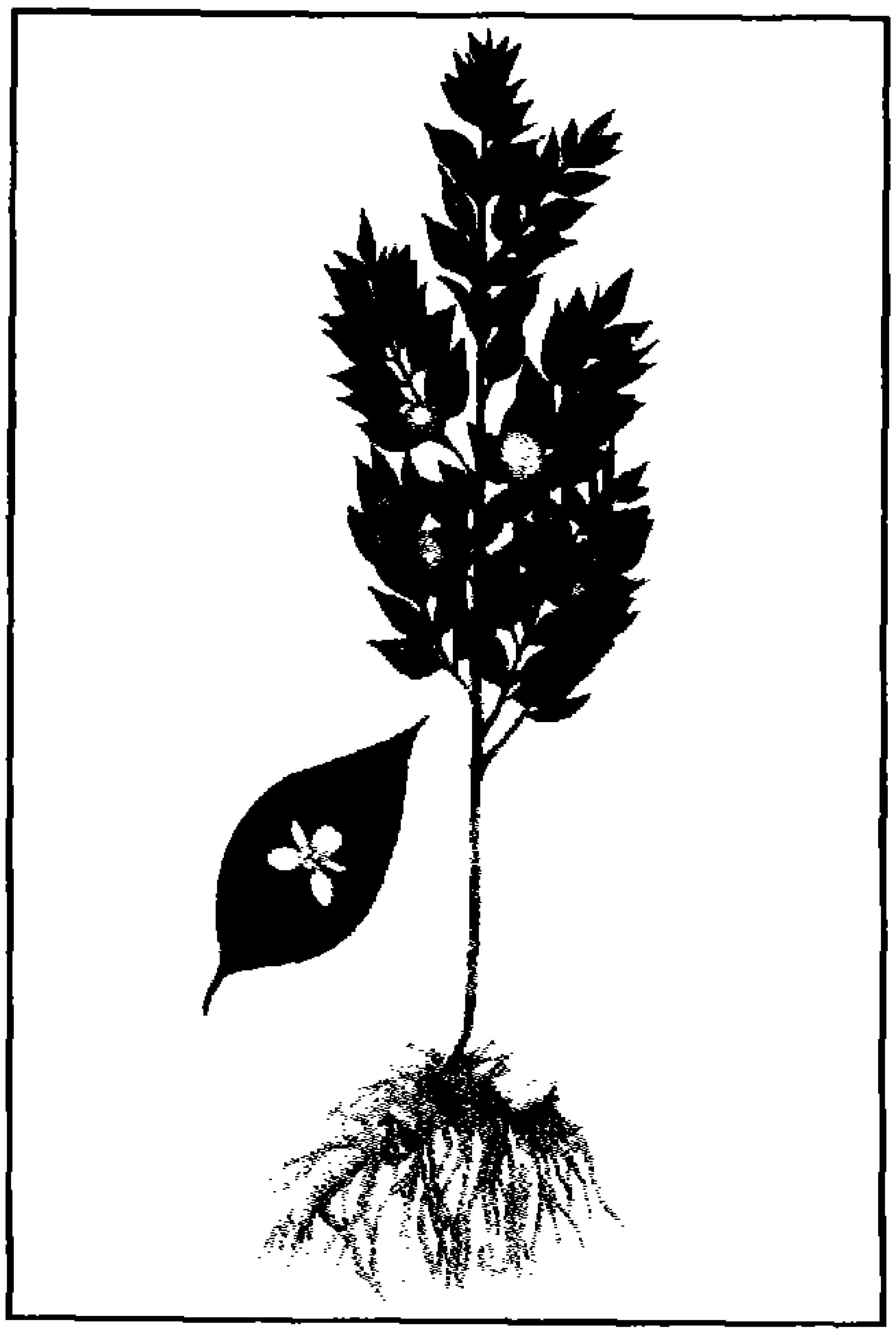
في بعض المناطق اللبنانية يحضّر من ثمار الآس السوداء شراب لذيذ.

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «.. إذا عُصِرَت ثمار الآس السوداء وطُبخ عصيرها طبخاً يسيراً يقيها الفساد، نحصل على دواء نافع من نفث الدم وحرقة البول.. إذا صُبِّر في المياه أفاد من تجلس فيه من خروج الرحم والمقعدة وسيلانات الرحم الرطبة المزمنة، وهو يجلو نخالة الرأس وقروحه الرطبة وبثوره، ويمسك الشعر المتساقط... وهو يجلو البهق... إذا دقّ ورق الآس رطباً وسحق وصبّ عليه ماء وخلط بشيء يسير من زيت الزيتون وافق القروح الرطبة، والنملة، والحمرة، والأورام الحارة العارضة للانثيين، والشري، والبواسير.. ويدقّ يابساً ويجعل (ذروراً) في الاباط والأربية (أصل الفخذ من الداخل) المتغيرة الرائحة.. (رشوشاً) يقطع العرق. هذا السحيق مع الزيت يبرىء حرق النار والداحس..».

وفي «التذكرة..» لداود الأنطاكي، نقرأ: «آس:.. ينفع من النزلات مطلقاً، والصمم قطوراً، ويحبس الإسهال والدم كيفما استعمل. يفتت الحصى شرباً. يوقف نزف الأرحام ولو جلوساً في طبيخه، وكذا بروز المقعدة، ويضعف البواسير مطلقاً... إذا نقع مع الأملج أُسبوعاً ثم طبخ بالشيرج حتى يذهب الماء ينبت الشعر. مجرب.».

(*) الآس غني بمادة التانين لذلك ينبه إلى عدم تحضيره بأوعية من حديد لأن تفاعل عنصر التانين مع هذا المعدن ينتج عنه مادة سامة شديدة الضرر.



آس شائك ــ العشبة

Ruscus Aculeatus

«الفصيلة الزنبقية»

- **Fragon épineux** *(Fr.)*.
- **Butcher;s broom** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: آس بري، شرَّابة الراعي، مكنسة الجزار.

الاسم الشائع: صِزم الديك.

منابته: في الغابات الرطبة، والأدغال الندية، في الرجوم والأماكن المهملة أو الصخرية، في المناطق الساحلية والمتوسطة التي لا يزيد ارتفاعها على 700م لأنه لا يتحمل الثلوج والصقيع، وهو في لبنان شائع، معروف.

أوصافه: جنبة دغلية معمرّة، ساقها ليفية خضراء ذات فروع متداخلة تؤلف أجمة دائمة الإخضرار قلما يزيد ارتفاعها على 30 سم، أوراقها جلدية الملمس، قلبية الشكل، ملساء الطرف، تنتهي برأس حاد شائك.. أزهارها تخرج من وسط الوجه الأعلى للورقة، بنفسجية اللون إلى حمرة وردية؛ تنعقد ثماراً مستديرة أرجوانية منفردة بحجم حبة الحمص. الساق الترابية أو الجذمور تمتد في الأرض بشكل شبه منحرف تلفها قشرة رمادية إلى صفرة شفافة، وتزنّرها حلقات هدبية متقاربة تتوزّع منها جذور ليفية. للساق الترابية والجذور رائحة تربنتينية وطعم فيه حلاوة يسيرة وبعض المرارة.

المستعمل منه: الجنبة بكامل أجزائها: جذور سوق، أوراق.

أوان اجتنائها: القسم الهوائي في كل وقت، الترابي في الخريف.

العناصر الفعالة: زيت طيار، راتنج، كلسيوم، بوتاسيوم، تانين، سكريات، صابونوزيد.

الخصائص: مشهٍ للطعام، مدرّ للبول، مضاد للحامض البولي (الأملاح) وللإلتهابات والحميات الناتجة عنه. فعّال في تصريف الإنصبابات المائية وفي القضاء على الإستسقاء وعلى رمل وحصى المسالك البولية، موصوف ضد النقرس والصفيرا والبواسير، ولمعالجة حالة النقص في الكريات الحمراء. ممتاز في معالجة تصلب عضلات الوريد الملساء. مقوٍّ للجوانب الوريدية ومانع لتخثر الدم.

الاستعمال من الداخل

1) **مستحلب الأوراق:** 30 غراماً من الأوراق تستحلب في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 10 ـ 30 دقيقة. الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً. منشّط لعمل الكليتين، بانٍ للعروق مقوٍّ لجوانب الأوردة، مسكّن لنوبات البواسير، مانع لتصلب العضلات الوريدية الملساء.. مفيد في حالات انحباس البول وتقطيره.

2) **مغلي الجذور:** 40 غراماً من الجذور، تقطع، تغلى خمس دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب 10 ـ 15 دقيقة. الجرعة: 4 فناجين يومياً ضد الإستسقاء، الصفيرا، النقرس، إنحباس البول وتقطيره، الحامض البولي، حرقان البول، عدم الشهية للطعام، نقص الكريات الحمراء، تصلب العضلات الوريدية الملساء، الروماتيزم وداء المفاصل..

الاستعمال من الخارج

مغلي: 50 ـ 60 غراماً من الآس الشائك (أوراق، سوق، جذور) تغلى في ليتر من الماء مدة خمس دقائق وتستحلب 10 ـ 30 دقيقة. يصفّى بعدها ويتسعمل فاتراً:

ـ غسولاً وجلوساً فيه ضد إلتهابات البواسير وتهيجها.

ـ إستحماماً به لمعالجة آلام النقرس داء المفاصل، الروماتيزم.

ـ تمطيلاً (2 ـ 3 مرات يومياً) للتخلص من آلام أحد أصابع الرجلين التي يسببها اختناق الدم في أحد العروق الشعرية نتيجة لضيق الحذاء.

في كتب التراث

ورد في كتاب «الجامع..» لابن البيطار، نقلاً عن ديسقوريدس: «الآس البري نبات له ورق في طرفه حد شبيه بطرف سنان الرمح وثمر مستدير إذا نضج كان لونه أحمر،

في جوفه حبّ صلب، وله قضبان كثيرة مخرجها من أصل واحد، عسرة الرضّ، طولها نحو من ذراع. أصله إذا ذيق كان عفصاً مائلاً إلى المرارة. وورق هذا النبات إذا شرب بالشراب أدرّ البول وفتَّت الحصى وأدرّ الطمث ونفع من الحصى في المثانة وقد يبرىء اليرقان وتقطير البول والصداع. إذا طبخ أصل هذا النبات وشرب طبيخه بالشراب فعل ما يفعله الورق..».

وجاء في «التذكرة» للأنطاكي: «... طبيخه يفتّت الحصى شرباً ويفيد من بروز المقعدة ويضعف البواسير مطلقاً..».

هوامش:

(1) في قبرص تؤخذ نوى ثمار هذا النبات فتحمص وتطحن وتطبخ كما البن.
في شمال إيطاليا تؤخذ منه النبتات الفتية الرخصة وتؤكل في السلطات.
في انكترا يقطع الآس الشائك ويجفَّف ليصنع منه مكانس صغيرة يستعملها اللحامون في تنظيف طاولاتهم، لذلك كان من أسمائه الشائعة في الانكليزية ما ترجمته «مكنسة الجزّار».

(2) من أمثالنا الشعبية: «يا صَريْم الديك كل مصايب الله فيك.» وهذا المثل يُقال لكل شخص كثير البلاوى. فصِرْمُ الديك، أي الآس الشائك، أوراقه ليست كأوراق سائر النباتات بل هي ردينة؛ وأزهاره لا تنتظم في سنابل أو خيمة أو عناقيد ولا هي إبطية ذات أعناق أو معاليق.. بل هي تطلع وسط الصفحة العليا من الورقة كما الشامة تطلع في الخد.. ومنابت هذا النبات هي كالأوجار تغطيه في الغالب وتظلله نباتات أُخرى ونادراً ما تصيبه أشعة الشمس..

(3) أطلق ديسقوريدس على هذا النبات اسم «الآس البري» وتَبَنَّتْ المراجع العربية وكتب المفردات هذه التسمية فاغلقت على البعض وظنّ أن المقصود إنما هو الآس الريحاني البري الذي ينبت بنفسه في الغابات والأدغال.. وراح هذا البعض يصف ويستعمل الريحان في ما وصف له صِرْمُ الديك.

إبرة الراعي

Geranium Robertianum

«الفصيلة الغرنوقية»

- Géranium Robert, Herbe à Robert *(Fr.)*.
- Herb Robert, Shepherd's - needle *(Eng.)*.

اسماؤه الأُخرى: الغرنوقي، إبرة الراهب، العتر، جَرْنة، الجَخْليق، غرانيون، الكركي الأحمر، منقار الكركي.

منابته: شائع في الأماكن الظليلة الندية، في الأراضي الحَجِرَة والأدغال. . في الردميات، والأودية وحواشي الغابات.

مبذول في كل المناطق اللبنانية.

أوصافه: نبات عشبي حولي ساقه نحيلة حمراء عقداء (ذات مفاصل) تعلو 20 ـ 30سم. تكسوها شعيرات دقيقة ناعمة مشربة بالحُمْرَة. عند عقدها المنتفخة تتقابل الأوراق اثنتين اثنتين معنقة خضراء. أعناقها الطويلة يغشاها وبر كالذي على الساق، إخضرارها الصافي يصطبغ في الغالب بحمرة شفافة. من إبطها تخرج الفروع دقيقة، قصيرة، جرداء في الغالب، ومورقة أحياناً، وفي رؤوسها تحمل الأزهار.

أوراق هذا النبات مركبة تتألف من 3 ـ 5 شدف مفصصة بعمق إلى فلقات تؤلف بمجموعها مثلثات راحِيَّة يغشاها بعض الوبر. . أزهاره راسية في تجمع ثنائي أو ثلاثي وقلما تكون مفردة. بتلاتها خمس منفصلة متباعدة حمراء توشيها خطوط وردية قاتمة اللون وأحياناً تكون خبازية أو توشيها صبغة بنفسجية. . تنعقد ثماراً لها شكل منقار الطائر.

الجذر وتدي، نحيل، أبيض. للعشبة رائحة قوية حرّيفة حامزة ولها طعم مرّ وقابض.

أوان إزهراره: آذار حتى تموز (مارس حتى يوليو).

المستعمل منه: العشبة بكامل أجزائها ما عدا الجذر.

أوان إجتنائه: عند بدء تفتح الإزهار.

العناصر الفعالة: زيت طيار يفقد بالتجفيف، عنصر مرّ (جيرانين)، تانين، راتنج، فيتامين ج.

الخصائص: قابض، مضاد للتشنجات، مسكّن، قاطع للنزف، مدرّ للبول، خافض لنسبة الكولسترول، لائم للجروح، مقوٍّ، مضاد للإسهال وللعلل الروماتيزمية؛ موصوف للقرحة المعدية، للنزف الداخلي والرحمي، لتفّ الدم، لإلتهاب المعدة والإمعاء.. ووصف قديماً للعقم والسرطان الرحمي.. خارجياً عولجت به القروح والكلوم والآفات الجلدية...

الاستعمال من الداخل

1) مستحلب: ملعقة متوسطة من القمم المزهرة لكل فنجان أو قبضة كبيرة لكل ليتر. تنقع أولاً على البارد لمدة خمس دقائق، ثم يرفع النقيع فوق نار خفيفة.. تطفأ النار عند البدء بالغليان ويصبر عليه يستحلب 15 دقيقة، الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم تؤخذ قبل أو أثناء الطعام. هذا المستحلب موصوف: للقرحة المعدية، للإسهال، للنزف الداخلي والرحمي، لتفّ الدم، لإلتهاب المعدة والإمعاء، لتخفيض نسبة السكر في الدم، للوقاية من الإصابة بالسرطان وخاصة السرطان الرحمي، لإلتهاب الكلي...

2) مستحلب مركب: إبرة الراعي: 20 غراماً، عِقيِّدي: 20 غراماً، تُضاف إلى ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويصبر عليه يستحلب 15 دقيقة. الجرعة: فنجانان في اليوم، بعيداً عن وجبات الطعام. هذا المستحلب موصوف لتخفيض نسبة السكر في الدم.

الاستعمال من الخارج

1) مستحلب مكثف: قبضتان من العشبة تُضاف إلى ليتر من الماء بحالة الغليان تطفأ النار ويصبر على هذا النقيع يستحلب 15 ـ 20 دقيقة. يصفّى ويحلّى بالعسل ويستعمل:

أ ـ مضمضة: في إلتهاب غشاء الفم، إلتهاب اللثة أو اللسان، الإصابة بقلاع . .

ب ـ غرغرة: للذبحة اللوزية، للبحة، لإلتهابات اللوزتين والحلق والبلعوم . .

ج ـ غسولاً وكمادات: ضد إلتهابات العينين، الشحّاذ، تهيّج الجلد، الطفح، القوباء، آلام عصب الوجه، القروح والكلوم الدائمة والتي تأبى أن تشفى ولا تتفاقم . .

2) **ضمادات:** العشبة الغضة ترضّ وتضمد بها القروح والكلوم لإدمالها.

3) **طبيخ الأوراق:** تغمر الأوراق بقليل من الماء وتغلى غلوة واحدة ثم تبرّد وتضمد بها القروح والكلوم.

هوامش:

(1) يطلق على نبات إبرة الراعي أسماء كثيرة ولكنها ليست جميعاً بالتحديد له؛ فأسماء: غرنوق عطر، الغرنوقي، إبرة الراهب هي لنباتات من ذات الفصيلة ولكنها تختلف من حيث الجنس والنوع.

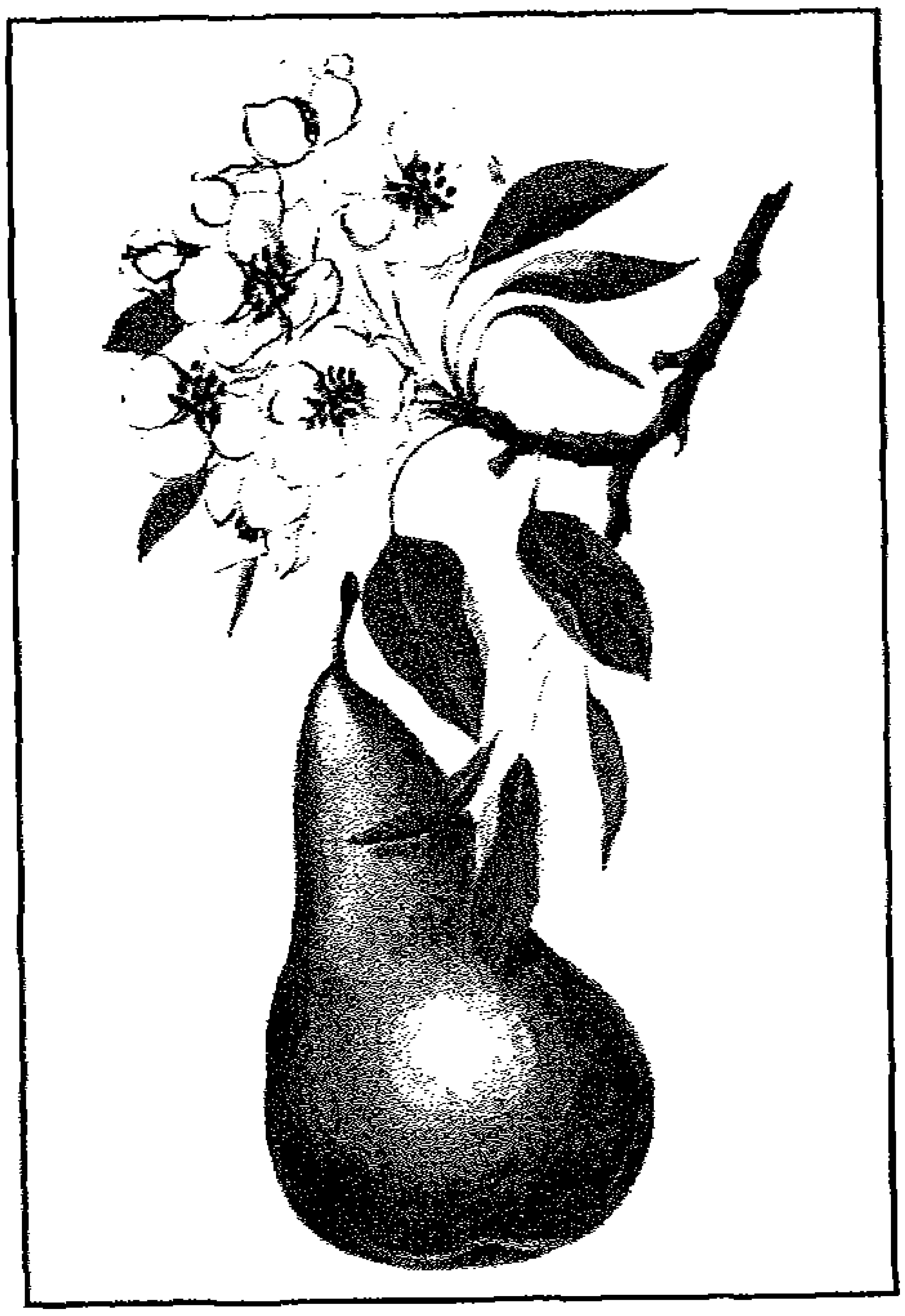
(2) النباتات التي تنعقد أزهارها ثماراً على شكل منقار الطائر منها البستاني التزييني ومنها البري. يطلق على البستاني منه علمياً Pelargonium من Peragos ومعناها: الغرنوق؛ وينتمي إلى هذه الفئة ما يقارب الـ 400 نوعاً من بينها نبات إبرة الراهب أو الغرنوق العطر..

ويطلق على البري Geranium من Geranos أي الكركي.

(3) اسم النوع لنبات إبرة الراعي Robertianium من اللاتينية Ruler ويعني الأحمر، فيكون اسمه كاملاً: الكركي الأحمر. أما تسميته بإبرة الراعي فلأن ثماره تشبه الإبرة البدائية، إبرة أيام زمان، أيام وضعت فيها هذه التسمية.

(4) الجيرانيوم اسم جنس لنباتات برية عديدة تقارب المئة نوعاً؛ منها: الجيرانيوم الدموي، والمسكي، وذو الأوراق المستديرة.. وجميع أنواعه هذه تلتقي بأنها قابضة وموصوفة كعلاج مضاد للعقم.. وتنفرد في حالات معينة أُخرى يختص بها كل منها.. فيجرانيوم الحقول G. des prés استخرج من جذوره عنصر الجيرانين، والمسكي يحتوي على عناصر مرخّية للأعصاب مضادة للتشنجات وأُخرى منبهة.. ولكن الشائع استعماله من بينها جميعاً هو جيرانيوم روبرت أو الكركي الأحمر.

(5) في بعض المناطق من الريف الفرنسي يفرك القرويون أوراق إبرة الراعي الغضة ما بين أصابعهم فتفوح منها رائحة تبعد عنهم البرغش والبعوض.



إجّاص

Pyrus Communis

«الفصيلة الوردية»

- **Poirier** *(Fr.)*.
- **Peartree** *(Eng.)*.

التعريف به: الإجاص شجرة شائعة ومعروفة. منها ما هو بري ينمو بنفسه في الأراضي المهملة وفي الغابات؛ ومنها ما يغرس بستانياً لثماره اللذيذة. ثمار الإجاص البستاني تختلف لوناً وحجماً وشكلاً باختلاف أصنافه العديدة.

المستعمل منه طبياً: الأوراق الرخصة، الثمار، الأزهار.

(تجنى الأوراق وهي رخصة من الفروع الفتية أيام الربيع وتجفّف في الظل في مكان طليق الهواء).

العناصر الفعالة: تحتوي الأوراق على الغلوكوزيد والهيدروكيفون والاربيتين.

وتحتوي الثمار على سكريات وأحماض وخميرة محوّلة ومقادير ضئيلة من الفيتامينات: أ، ب، ج.

الخصائص: الأوراق مدرّة للبول، مضادة للإلتهابات، مطهّرة ومسكّنة. وهي موصوفة لمعالجة ارتفاع الضغط، تَهيُّج الأعصاب، الأرق، الصداع، اضطرابات الجهاز البولي إذ تطهّر المثانة وتنقّي البول.

أما الثمار ففيها خاصية منبهة لعصارات الهضم ومنشّطة للإمعاء بحيث تفرغها من الرسوبات وتطهّرها من العفونة. توصف مطبوخة كمليّن في حالات الإمساك، ونيئة لحالات الإسهال والزحار.

الاستعمال

أ ـ مغلي الأوراق: 45 غراماً من الأوراق تغلى في ليتر من الماء دقيقتين. تطفأ النار. يُترك ينتقع ويستحلب مدة 15 دقيقة. يصفّى ويحلّى بالعسل أو السكر نبات ويشرب. الجرعة: فنجانان يومياً.

يُعالج بمغلي أوراق الإجاص: الإسهال، أمراض الإمعاء، الأرق، ارتفاع الضغط، تهيُّج الأعصاب، الصداع، اضطرابات الكلي، إلتهاب المثانة، احتباس البول، الرمل.

ب ـ مغلي الأوراق يوصف غرغرة ومحلى بالعسل لمعالجة إلتهابات: الحلق، اللوزتين، البلعوم، 4 ـ 5 مرات في اليوم.

ج ـ مستحلب أزهار الإجاص: 30 غراماً من الأزهار تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة. الجرعة: 3 فناجين يومياً. يوصف هذا المستحلب لمعالجة إلتهاب المثانة.

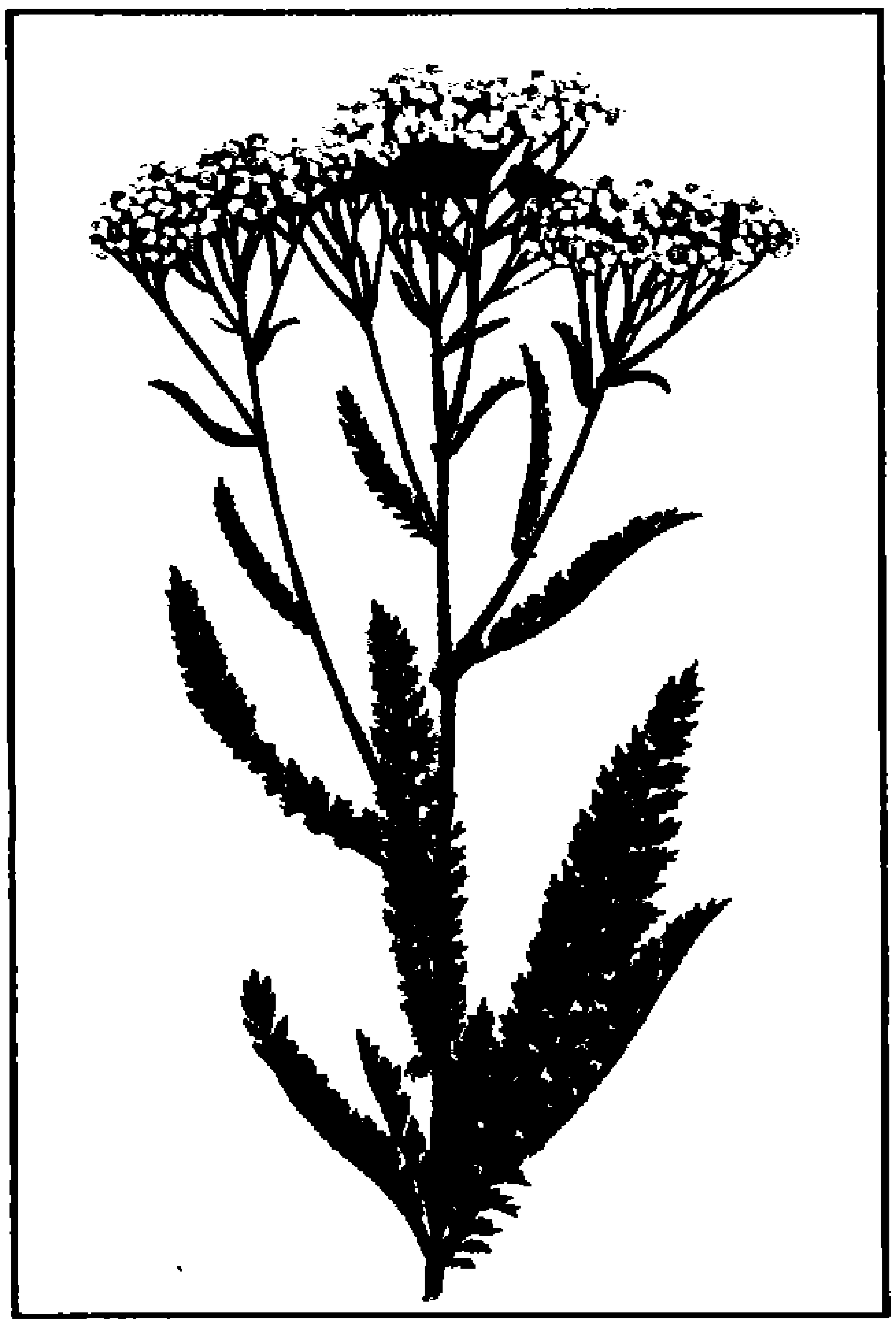
د ـ ثمار الإجاص: تؤكل نيئة نضيجة أو مطبوخة (كومبوت) لمعالجة النقرس، داء المفاصل، اضطرابات الإمعاء. وتوصف لذوي الضغط العالي، وشروطها: أن تكون نضيجة. أن لا يؤخذ طوال النهار أي شيء آخر سوى الإجاص. أن لا يتعدّى ما يتناول منها في كل مرة الـ 100 غرام. أما عدد الوجبات فـ 3 أو 4 في اليوم ولمدة 3 أيام.

مطبوخ الإجاص: قشّر مقدار نصف كيلو من الإجاص وقطّع ثماره كلاً منها إلى أربع، ثم ارمها في طنجرة واجعل فوقها من الماء ما يغطيها. أضف من السكر حسب ذوقك. ارفعها فوق نار هادئة حتى تأخذ لوناً أحمر. اطفىء النار ودعها تبرد، ثم خذ الثمار دون مائها واجعلها في وعاء يمنع عنها الهواء..

هذا المطبوخ يمكنك أن تأخذ منه قدر ما تشاء وهو مفيد للتخلص من الأمساك.

حاشية:

مغلي أوراق الإجاص هذا قد يسبب للبعض مغصاً أو ما يشبه المغص. للتخلص من ذلك يُضاف إليه عند التخمير ملعقة صغيرة من حبوب اليانسون.



أخيليا أُم الألف ورقة

Achillea millefolium

«الفصيلة المركبة»

- **Achillée - Millfeuille** *(Fr.)*.
- **Milfoil** *(Eng.)*.

أسماؤها الأُخرى: مريافلن، بابونج الجبال، أهداب ڤينوس، حشيشة الجنود، حشيشة النجارين.

أسماؤها الشائعة: شوشة العبدي، بساط السلطان، قيسون.

أنواعها: الأخيليا نوعان: بري ينبت وينمو بنفسه، وبستاني يغرس لأزهاره.

البري أبيض الزهر والبستاني ليلكي وأحياناً وردي الإزهرار. وهناك نوع آخر هجين هو من الأخيليا بأزهاره ويُحاكي ملكة المروج بأوراقه وارتفاع ساقه.

أزهار النوع الهجين صفراء اللون وأحياناً وردية أو ليلكية. الأكثر شيوعاً في الاستعمال العلاجي هو النوع الأول، الأبيض الزهر، وهو المقصود عندما تذكر الأخيليا في المجالات العلاجية.

منابتها: في الآجام والبطاح الظليلة وفي حواشي الدروب الزراعية ذات التربة الكلسية الرملية. الأخيليا الملونة قلما تنبت بنفسها في لبنان. إنما زراعتها للزينة شائعة في أكثر المناطق اللبنانية ساحلاً ووسطاً وجبلاً.

أما النوع الهجين فقد وقعت على نبتة منه في حرج أهدن طالعة من قلب أجمة من السنديان، وإذا هي بذات النمو الذي نراها عليه في مشاتل الأزهار والحدائق.

وأما الأخيليا البيضاء فتنمو عندنا برية في المناطق الجبلية التي يزيد ارتفاعها على الألف وخمسمئة متر، وهي لا تكون إلاّ في المنحدرات الظليلة التي لا تواجه الشمس

ظهراً. في شمال لبنان تجدها على كتف بلدات: حدث الجبة، بزعون، بقاعكفرا.

أوصافها: الأخيليا نبات عشبي معمّر الجذر حولي الساق. أوراقها تطلع من الجذر فتنفرش شعاعياً بتراكم وكثافة.. خضراء اللون إلى الزرقة، طولانية الشكل ضيّقة، مجنّحة، ثلاثية الترَيّش، تقسمها تشريمات عميقة إلى شُدُفٍ شريطيّة متقابلة متوازنة، منشارية الأطراف، جعدة.. يغشاها وبر دقيق أملس ناعم.. من وسط هذه الأوراق ترتفع ساق حولية، مفردة، قائمة، زغباء، دقيقة، صلبة، ترتفع 15 ـ 40سم. تتوزّع عليها أوراق مشطية مجنّحة جعدة، هي أدق وأصغر من تلك التي تطلع من الجزر؛ وهي تتقابل اثنتين اثنتين وتتوزّع في غير انتظام..

في أعلى الساق أزهار صغيرة إقحوانية الشكل، بيضاء البتلات، صفراء الوسط، تنتظم في خصل صغيرة فتكوّن بمجموعها شبه زهرة خيمية وأحياناً شبه عنقود.

للأخيليا طعم مرّ، حار، قابض. رائحتها عطرية كافورية.

أوان ازهرارها: حزيران (يونيو) ـ تموز (يوليو).

الأزهار: عند تمام تفتحها.

المستعمل منها: الأوراق والقمم الزهرية.

أوان اجتنائها: الأوراق: قبيل الإزهرار.

العناصر الفعالة فيها: زيت طيار، تانين، مادة راتنجية، كالوئيد، غليكوزيد مرّ، فوسفور، بوتاسيوم.

خصائصها الطبية: مقوية، قابضة، مطهّرة، مدملة، مضادة للاحتقانات، قاطعة للنزف، مدرّة للبول، مطمثة، طاردة للديدان، دافعة للغازات، مضادة للتشنجات، مقشعة، مقوّية للمعدة، منقيّة للدم، هاضمة.

● **تحذير:** كل نبات يحتوي على مادة عفصية (تانين) يحظر تحضيره بأوعية من حديد، لأن هذه المادة تتفاعل مع الحديد كما يتفاعل الحامض مع النحاس وينتج في الحالتين عنصر سام.

استعمالها من الداخل

1) عصير الأخيليا: تؤخذ الأوراق النظيفة الغضّة وتعصر بواسطة عصّارة الجزر، ولأن هذا العصير سريع الفساد يوصى بألاّ يحضّر منه في كل مرة إلاّ ما تحتاجه في

الجرعة الواحدة. يستعمل هذا العصير لمعالجة الحالات التالية:

أ ـ الضعف العام والإرهاق والوهن. الجرعة: ملعقة كبيرة في فنجان من الماء، مرتين في اليوم.

ب ـ اضطراب الدورة الدموية (حيض غير منتظم، طمث شحيح، آلام في أسفل البطن قبيل الطمث..)، ضعف الجهاز الهضمي أو عدم انتظامه. الجرعة: كما في الحالة السابقة.

ج ـ النزف الرحمي عقب الولادة، الحيض الغزير. ملعقة صغيرة كل ساعتين.

2) **المستحلب:** يحضّر، بنقع ملعقة متوسطة من سحيق العشبة المجففة في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة.

ينبّه هنا بألاّ يحضّر هذا المستحلب إلاّ قبيل تعاطيه لأنه سريع الفساد، لذلك لا يجوز إبقاؤه من مرة إلى أُخرى.

يستعمل مستحلب الأخيليا في الحالات التالية:

أ ـ ضعف المعدة، عدم الشهية للطعام، سوء انتظام الوظيفة الكبدية لأسباب عصبية، آلام المعدة التشنجية، الإلتهابات المعوية، الغازات، حصاة المرارة، الإسهال.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً تؤخذ قبل الأكل بدقيقتين.

ب ـ اضطرابات الدورة الدموية (حيض غير منتظم، طمث شحيح، مغص قبيل دورة الحيض، آلام مرافقة له..)، اضطرابات سن اليأس.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً تؤخذ ما بين وجبات الطعام.

ج ـ الضعف العام، الوهن، الأرق، التشنجات العصبية.

الجرعة 3 فناجين يومياً.

د ـ لتنقية الدم، لمعالجة إلتهابات الخلايا والأغشية المخاطية، لإزالة الإحتقانات وما ينتج عنها: قوباء، حب الشباب، دوالي، آلام البواسير، الحكة والأكلان.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً تؤخذ بعد الطعام.

هـ ـ تفّ الدم، الرعاف، نزف البواسير، النزف الحاصل عقب خلع الأسنان أو بعيد الولادة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

3) **مستحلب مكثّف:** يحضر هذا المستحلب، بنقع. ملء ملعقة كبيرة من العشبة

في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة، ويستعمل لمعالجة توقّف الحيض نتيجة لصدمة أو خوف، أو ضعف، أو برودة؛ وليس لهذا المستحلب أية تأثيرات عكسية ولا أية أذية إذا كان هذا التوقف عائداً إلى تقدم في السن.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً تؤخذ ما بين وجبات الطعام.

استعمالها من الخارج

1) **مغلي الأخيليا:** 50 ـ 60 غراماً من عشبة الأخيليا لكل ليتر ماء، يغلى لمدة دقيقة ويخمّر لمدة 15 دقيقة ليستعمل في الحالات التالية:

أ ـ غسولاً وكمادات: لمعالجة القروح، الجروح، الحبوب، تشقق حلمات الثديين، تفسخات الشرج، البواسير.

ب ـ إغتسالاً مكرراً متتالياً ولبخاً: لمعالجة ما يشوب الوجه من بثور وقوباء.

ج ـ حقناً شرجية: لقطع نزف البواسير وتجفيفها.

د ـ إستحماماً: لمعالجة الأمراض العصبية ولتقوية الأعضاء.

2) **مستحلب الأخيليا:** 60 غراماً لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان تنقع لمدة 15 ـ 20 دقيقة لتستعمل:

أ ـ غسولاً: لمعالجة الجلد الدهني وتحسين لون البشرة.

ب ـ مسحاً وإغتسالاً: لمعالجة التفسخات الجلدية والتشققات التي تصيب الأطراف والمقعدة وحلمة الثدي.

ج ـ مسحاً وتلبيخاً: لبلسمة الجروح والقروح.

د ـ تكميداً: لمعالجة البواسير.

هـ ـ حقناً شرجية: لمعالجة النزف الباسوري المفرط.

و ـ فركاً وتدليكاً لفروة الرأس (مرتين في اليوم): لتقوية الشعر، وحفظ كثافته، وتثبيت لونه.

3) **مرهم الأخيليا:** يحضّر هذا المرهم بهرس العشبة غضةً ومزجها بدهن حيواني مذاب، أجزاء متساوية لتعالج به: القروح، الجروح، الداحس، تفسخات الشرج، البواسير.

4) **مرهم آخر:** سحيق أزهار الأخيليا ملعقتان، زبدة ملعقتان، تجعل المواد فوق نار خفيفة وترفع حالما تحمى الزبدة.

خصائص هذا المرهم: مقطب، منقٍ، مدمل، مفيد في تنقية وإزالة التشققات التي تُصيب الجلد حيثما كانت وأياً كان سببها. وهذا المرهم مفيد في إدمال القروح أياً كان نوعها:

الأخيليا في كتب التراث

في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» ينقل ابن البيطار عن ديسقوريدوس وصفاً دقيقاً لنبات الأخيليا فيقول: «مريافلن: معناه ذو الألف ورقة. نبات عشبي له ساق صغيرة غضة ليس لها أغصان ولا شعب. له أصل واحد وعليه ورق أملس كثير، لاصق بالأرض، ينبت في الآجام. إذا تضمد به يابساً أو رطباً مع الخلّ نفع من الجراحات في ابتدائها ومنع من ورمها..».

وينقل عن جالينوس مكملاً: «قوته (أي المريافلن) مجفّفة. ويبلغ من تجفيفه أنه يدمل الجراحات..».

ثم ينقل عن التميمي الذي يظن أن المريافلن هو الحزنبل: «الحزنبل هو عروق نبات، أوراقه تنفرش على الأرض فتشبه أوراق اليبروح في عرضها وتراكم بعضها فوق بعض، وهذا هو المريافلن النافع من السموم..».

ويختم ابن البيطار بإبداء رأيه: الحزنبل هو المريافلن النافع من السموم كلها، عند أهل الشام وأطبائها..».

ابن سينا لم يأتِ على ذكر هذا النبات.

أما الأنطاكي فنقرأ في تذكرته: «الحزنبل هو كفّ النسر، ويعرف في الكُتب القديمة بالمريافلن..».

العشابون العرب، إذاً، لم يدركوا حقيقة هذا النبات. أوردوا اسمه وتكلموا على سواه. أما المعاجم العربية فقد خلطت بدورها بين الأخيليا والحزنبل معتبرة التسميتين لمسمى واحد.

أمّا وقد تعرفنا إلى ماهية الأخيليا فسوف نتعرّف في الصفحات التالية إلى ما تعنيه لفظة حزنبل، وإلى ماهية النبات المسمى بهذا الاسم.

هوامش:

1) نتف تاريخية:

في القرن الأول للميلاد أعلن العالم اليوناني ديسقوريدوس أن لنبات الآخيليا خاصية عجيبة في تجفيف الجراح النازفة وفي إدمال القروح القديمة والحديثة على حد سواء. وفي القرن الرابع وقف أحد الأطباء الفرنسيين ليعلن أن الأخيليا إلى جانب كونها مدملة للجروح ومجففة للقروح فهي مفيدة أيضاً في معالجة الرعاف وتف الدم واضطرابات الحيض.

وفي القرن الثاني عشر اكتُشِفَت في هذا النبات جوانب علاجية جديدة فوصف كمضاد للأرق والخفقان والغازات والبخر والحمى الثلاثية.. ووصف كعلاج شاف مما يتراءى من تخيلات لمن هم في أحط درجات الضعف.

2) ريفيات:

إذا كان هذا النبات مجهولاً من قروينا لعدم شيوعه في بلادنا فهو غير ذلك في الأرياف الأُوروبية.. فالقرويون هناك إلى جانب تداويهم به، يستعملونه كعلاج فعَّال لجرب خرافهم.. وبيتياً يجمعون من بذوره ليرموها في خوابيهم فتحفَظها من الفساد وتُطيِّب نكهتها.

3) معجميات:

مريافلن: تعريف لفظي للاسم اليوناني لهذا النبات.

أُم الألف ورقة: ترجمة لهذا الاسم.

أخيليا: تعريب لفظي للاسم اللاتيني. وهو نسبة إلى البطل الطروادي أخيل الذي تزعم أسطورة أنه أُصيب بجرح من خصم له فاسرعت إحدى الآلهات إليه وضمدت جرحه بهذا النبات فشفي.. ومن يومها ظلت الأُم ألف ورقة هذه ملازمة لبطلنا في معاركه ليداوي بها جراح من يُصاب من جنوده فحملت اسم أخيل كما عرفت باسم حشيشة الجنود.

4) جماليات:

إذا أَضَفت عصارة الأخيليا إلى زيت السمسم أجزاء سواء تحصل على «كريم» شمسي يحمي البَشَرَة ويصونها. إنه خاص برواد الشوطىء صيفاً.

أرطاميسيا

Artemisia vulgaris

«الفصيلة المركبة»

- Armoise commune, Artemise ***(Fr.).***
- Weg Wood, Mugwort ***(Eng.).***

ـ أسماؤه الأُخرى: شويلاء، برنجاسف، بعيثران، حبق الراعي.

ـ الاسم الشائع: عبيتران، سجادة النبي.

منابته: ينمو برياً على جوانب السواقي وعند ضفاف الأنهر وفي كل مكان رطب تربته داكنة غنية بالمواد العضوية. بستانياً يمكن زراعته في كل تربة ومكان خلال شهري آذار ـ نيسان. برياً لا تلقاه في لبنان، إلاَّ في بعض بلدات وقُرى الجبل حيث ينمو قرب المنازل وعند مصبات مجاري مياه الري. وقلما نجده في السواحل. بستانياً زراعته شائعة كأحد نباتات الزينة.

المستعمل منه: الجذر، الأوراق، القمم الزهرية.

أوان إزهراره: حزيران ـ أيلول.

أوان إجتنائه: الجذر: تشرين الثاني ـ شباط؛ الأوراق: قبل بروز الأزهار. الأزهار بعيد تفتحها.. ويوصى بعدم الخلط بين الأوراق والأزهار، إذ يجب تجفيف كل منها على حدة محافظة على شذاها.

العناصر الفعالة: زيت طيار، راتنج، لعاب نباتي، سكر، أنيولين، تانين، عنصر مرّ، والفيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: مقوٍّ، منشّط، مضاد للحمّى، مفرغ للصفراء، طارد للديدان، مطمث فعّال، ومنظم لدورات الحيض لا يُضاهى، مفيد في معالجة الحالات العصبية

والهستيرية، كالصرع والرقص «السان غي» والقيء العصابي.

استعماله من الداخل

1) مسحوق الجذر: تؤخذ الجذور وتنظّف على الناشف، فالماء يسرع في فسادها، ثم تسحق ناعماً لتستعمل مع السكر أو منقوعة بالخمر أو بالبيرة.. أو بأي سائل ساخن آخر...

أ ـ مع السكر: 15 غراماً من مسحوق الجذور تخلط جيداً بثلاثين غراماً من السكر الناعم. الجرعة ملعقة صغيرة 4 مرات يومياً.

ب ـ المستحلب: ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تنقع في ملء فنجان، ساخن بدرجة الغليان، من الحليب، أو الماء يُصبر عليه يستحلب مدة 10 دقائق. الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً تؤخذ على جرعات صغيرة.

مسحوق الجذور، بكل تحضيراته، يوصف لمعالجة: التشنجات والاضطرابات العصبية، الحالات الهستيرية، البول السكري، لدى الشيوخ على الأخص، سوء الهضم، اضطرابات دورات الحيض.

2) مستحلب الأوراق والأزهار: 20 غراماً من الأوراق والقمم المزهرة تستحلب في ليتر من الماء المغلي لمدة عشر دقائق. الجرعة: فنجان قبل الأكل 3 مرات يومياً.

ـ لاضطرابات الحيض: حيض غير منتظم، طمث وافر أو شحيح، آلام تسبق أو ترافق دورات الحيض.

ـ لإعادة الطمث وتنظيم دورات الحيض بعد الولادة، على أن يبدأ بتناوله بعد شهر من تاريخ الوضع.

ـ لتقوية الجسم، وتنشيط الهضم، وفتح الشهية للطعام.

ـ لطرد الديدان المعوية وخاصة الأوكسيير Oxyures.

ـ للتشنجات العصبية والنقرس والروماتيزم والهستيريا.

3) شراب الأرطاميسيا: يحضّر كالآتي:

أ ـ 2,5 كلغ من السكر يغلى في ليتر من الماء ليأخذ قوام القطر.

ب ـ يصفّى النقيع ويُضاف إلى القطر على البارد، وبعد أن يحرك جيداً يجعل الحاصل في زجاجات محكمة السدّ. الجرعة: ملعقة كبيرة قبل الأكل 3 مرات يومياً.

استعمالها من الخارج

1) **التكميد بالأوراق الخضراء:** قبضة من الأوراق الخضراء تدقّ ويكمد بها لمعالجة إلتواء المفاصل (الفكش) على أن تغير الكمادة كل 8 ساعات.

2) **حمامات الأرطاميسيا الساخنة:** تحضّر من 3 قبضات كبيرة من الأزهار والأوراق، تغلى في ليترين من الماء ثم يُضاف ماؤها إلى ماء المغطس الساخن ويستحمّ به بحرارة لا تزيد على الـ 38°. لمعالجة: النقرس، الروماتيزم وكل ألم عصبي.

3) **زيت الأرطاميسيا:** قبضة من العشبة (أوراق وقمم زهرية مجففة) تُغلى في كوبين من الماء حتى يبقى النصف، يبرّد، يصفّى ثم يُضاف إلى الحاصل كوب من زيت الزيتون ويُغلى من جديد حتى يتبخّر الماء كلياً.. يستعمل دهناً لمعالجة آلام النقرس والروماتيزم.

4) **للعناية بصحة اليدين وجمالهما:** 30 غراماً من الأرطاميسيا (أوراق وأزهار) تُغلى في ليتر من الماء لمدة عشر دقائق. يستعمل هذا المغلي فاتراً أو بارداً كالآتي: تغطس اليدين بالماء. تفرك بلطافة. تطول الجلسة دقيقة واحدة. مرتين في اليوم. مدة قصيرة ويصبح جلد اليدين أكثر نعومة وطراوة وأشد مقاومة.

● **تحذيرات:**

1) إذا تعدّت جرعات الأرطاميسيا الكمية المقررة تصبح سامة. لذلك يشدّد على التقيّد بالجرعات المحددة. ولأن استعمالها لمدة طويلة يصبح ضاراً يجب ألاّ تتعدى فترة تعاطيها الأُسبوع.

2) يُحظّر استعمال الأرطاميسيا على الحوامل والشيوخ والأولاد.

3) يمنع إعطاؤها للمرضعات لأنها تجعل طعم حليبهن مرّاً.

4) تمنع على المصابين بالتهابات في المعدة أو الأمعاء أو الكلى وعلى المصابات بإلتهابات رحمية.

5) شعورك بأية حالة إلتهابية وأنت تستعمل الأرطميسيا دليل على حساسيتك المضادة لهذا النبات فتوقف عن تعاطيه.

6) غبار أزهار الأرطاميسيا يحرّك الحساسية لدى البعض فيجب التنبه له.

نتف تاريخيّة

تنسب هذه العشبة، حسب زعم البعض، إلى الإلهة ارتميس، وهي عند الإغريق، شفيعة العذارى وملجأ اللواتي يتشكين من اضطرابات الحيض وعدم انتظام مواعيد الطمث لديهن، ويقابلها عند الرومان الإلهة ديانا. يزعم آخرون بأن اسمها عائد إلى أرطميسيا زوجة الملك موزال التي كانت تشكو من عدم انتظام مواعيد طمثها ولما استعملت هذه العشبة تخلصت من كل إزعاج وارتاحت من كل ألم يسبق أو يرافق دورات الحيض. شاع الخبر فسمّيت بعشبة أرطميسيا (زوجة الملك) واستمرّ الاسم.

في الغرب أساطير وتقاليد وتعاويذ كثيرة حيكت حول هذا النبات. قال بلينوس: «إن من يحمل الأرطميزا لا يمكن أن يُصاب بالتسمّم أو يضرُّه دواء، وتبتعد عنه الحشرت ولا يتأذى بالشمس». وأعلن مرسيليوس اميريكوس: أن المسافرين الذين يحملون معهم الأرطميسيا لا يمكن أن يشعروا بتعب». ومن «الأسرار المكنونة» لدى بعض الأُوروبيين أن من يحمل الأرطاميسيا ويجعلها ملازمة له لايخاف الأرواح الشريرة، ولا السم ولا المياه، ولا النار، ولا شيء يمكن أن يلحق به الضرر. وحسب زعمهم «إن من يضع الأرطميسيا في بيته لا الصواعق تضرّ به، ولا الرياح الرديئة، ولا الأمراض الخبيثة تدخل داره.» ومن أقوالهم الشائعة: «أنت لو تعرف حقائق الأرطاميسيا لحملتها داخل قميصك.».

واشتهرت الأرطاميسيا في أُوروبا، منذ عهود سحيقة، لقدرتها على معالجة اضطرابات الحيض ولخاصيتها التي تنظّم مواعيده بشكل أكيد وفعال.

في الطب الشعبي الصيني يستعمل رماد هذا النبات لإيقاف الرعاف، كما يستعمل سحيق أوراقه في إنجاز عملية الكي التي تشبه عملية الحجامة عندنا.

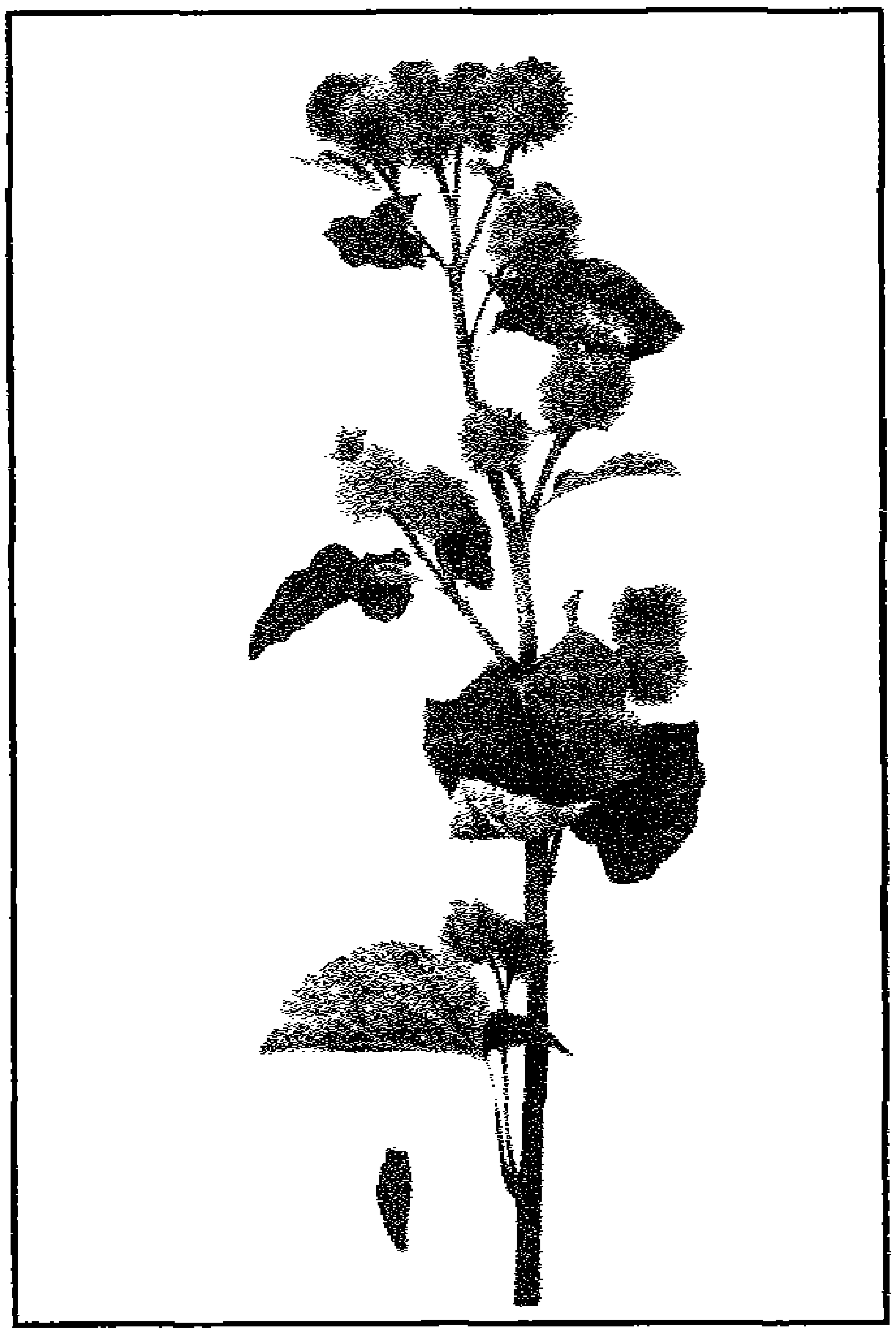
الأرطميسيا في كُتب التراث

في كتابه «المعتمد في الأدوية المفردة» أورد ابن رسول: «برنجاسف: نبات يشبه الأفسنتين. إذا طبخ بالماء وجلست فيه النساء أدرّ طمثهن وأخرج المشيمة والجنين وفتح انضمام الرحم. وهو ينفع من الصداع البارد ضماداً ونطولاً بماء مسلوقه وينفع من سدد الأنف والزكام. يفتت حصى الكلي والمثانة شرباً، ولكنه يحلّ قوّة الانثيين.».

وورد عنه عند ابن سينا: «ملطّف، مفتّح. ينفع من الصداع البارد ضمادا ونطولاً

وينفع من سدة الأنف والزكام، يفتت الحصى في الكلية ويدرّ الطمث جلوساً في طبيخه.».

وجاء عنه في «التذكرة..» لداود الأنطاكي: «ضرب من القيصوم يقرب من الأفسنتين أصفر الزهر يدرك بتموز.. محلل مفتح للسدد يخرج الديدان بقوة. رماده يدمل الجراح ويحلّل الأورام بقوة. ينفع من أوجاع الصدر ولا يقوم مقامه شيء في تسكين الصداع مطلقاً. تُضمَّد به الأوجاع فيسكّنها. يضرّ بالكلي ويصلحه الأنيسون».



أرقطيون، لسيقة
Arctium

«الفصيلة المركبة»

- **Bardane** *(Fr.)*.
- **Burdock** *(Eng.)*.

من أسمائه: رأس الحمامة، حشيشة الأقرع، أُذن الجبار، جني بزّز . . .

ـ يمكن تسميته بوردانا فهي ألطف وأجمل من أرقطيون.

أنواعه: هو نوعان: أرقطيون كبير (A.Lappa) وأرقطيون صغير (A. minus)، ولا فرق بينهما طبياً.

منابته: المناطق الجبلية التي يزيد ارتفاعها على 1500م، ذات التربة الثقيلة الغنيّة بالنيترات أو بالمواد العضوية. تلقاه هناك في الحواشي المهملة وبين الأنقاض والردوم. . وتلقاه قرب المنازل القروية وعلى جوانب الدروب وفي انفراج الغابات ذات التربة الداكنة. في لبنان ينبت في الجرود ولكن على غير كثافة.

أوصافه: نبات عشبي، معمّر الجذر، لا يعطي أزهاراً إلاّ بعد سنته الثانية. ساقه قائمة سمراء إلى إحمرار، غليظة، صلبة، أنبوبية، تتفرّع هرمياً، تعلو 60 ـ 100سم.

الأوراق، عند قدم الساق كبيرة واسعة، وتصغر على الساق تدريجياً. . وكلها قلبية الشكل طولانية في أطرافها تسنّنات متعرجة. وجهها أخضر نضر وقفاها أبيض فضّي يغشاه وبر قطني.

الأزهار حمراء فرفيرية أحياناً وزرقاء مشربة حمرة أحياناً أُخرى وقلما تكون بيضاء. . وهي تتجمع في عذق رخو كبتولات Capitules بحجم حبة البندق كروية الشكل، تغطيها هدب خضراء معلاقية الرأس تعلق بكل ما يمسّها: بثياب الفلاحين

والرعاة، بصوف الأغنام.. وهذه الكبتولات تنتهي عند رأسها بنقطة تَتَفَتَّح لتخرج منها الهدب الملونة أو بتلات الزهرة..

بذورها حمراء تغشاها سمرة صافية اللون مقنزعة. الجذر وتدي، طويل وبحجم الإبهام ثخانة... ترابي اللون باهت من خارج، أبيض من داخل. مرٌّ الطعم مع حلاوة يسيرة، رائحته كريهة.

المستعمل منه: الجذر، الأوراق، البذور. ويفضل استعمال الأرقطيون نضراً لأن التجفيف يفقده الكثير من قوته.

العناصر الفعالة: زيت طيار، مواد راتنجية، تانين، پوتاسيوم، عنصر انتيبيوتيك، إينولين، غليكوزيد.

الخصائص: مِعَرِّق، مُصَرِّف، مدرّ للبول، منقٍّ للدم، مضاد للعفونة، مطهّر، مفرّغ للصفراء، خافض لكمية السكر في الدم، ناجع في معالجة الدمامل والحصف والقوباء، وغيرها من الأمراض الجلدية، فعَّال في النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل...

الاستعمال من الداخل

1) **مغلي الجذور:** 60 غراماً من الجذور المقطعة والمرضوضة لكل ليتر من الماء (أو ملعقة صغيرة لكل فنجان)، تُغلى خمس دقائق. تطفأ النار ويصبر عليه ينتقع ويستحلب لمدة 10 دقائق. يصفّى ويشرب. الجرعة: 3 فناجين يومياً. يمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات إلاَّ في حالة حلونة الدم (زيادة كمية السكر في الدم).

يعالج بهذا المغلي:

أ ـ لإدرار البول وتعريق الجسم.

ب ـ لمعالجة النقرس، الروماتيزم، وشتى أنواع الإلتهابات العصبية.

ج ـ لتنقية الدم وتطهير الجسم من الرواسب المضرّة.

د ـ لإزالة حبّ الشباب والدمامل والجروح والقروح.

هـ ـ للقضاء على شتى الأمراض الجلدية الكائنة نتيجة سموم في الدم أو ظاهرة من ظواهر السكري.

و ـ الاضطرابات الكبدية: إلتهاب المرارة، حلاوة الدم (ازدياد كمية السكر فيه)، الرُمال Lithiase (داء حصوي يصيب الكلي والمرارة).

ز ـ الحصبة أو الحميرة، على أن يحلّى هذا المغلي بالعسل في هذه الحالة، والجرعة هنا: ملعقة صغيرة كل 10 دقائق لمن هم دون السنتين. وملء فنجان قهوة 3 ـ 4 مرات يومياً للآخرين. شرط ألاّ يتعرّض المريض للهواء والبرد فيشفى خلال 3 ـ 4 أيام على الأكثر.

2) **الشراب:** 30 غراماً من الجذور النضرة + كيلو سكر + ليتر ماء، تنظّف الجذور وتقطّع، ثم تُغلى لمدة 10 دقائق. تطفأ النار ويصبر عليها تستحلب 10 دقائق أُخرى. تعصر ويصفّى الحاصل ويُضاف إليه السكر ويرفع فوق نار هادئة حتى يأخذ قوام الشراب. هذا الشراب يمكن استعماله في أكثر الحالات التي يستعمل فيها المغلي وهو على الأخص منقٍّ للدم، مطهّر للجسم، ممتاز لداء الدمامل.

الجرعة منه 3 ـ 4 ملاعق كبيرة في اليوم.

3) **صبغة الأرقطيون:** تحضّر لاستعمالها في الأوقات التي يعزّ فيها وجود الجذور أو الأوراق النضرة. ويتمّ تحضيرها كالآتي: قبضة كبيرة من الجذور الغضة تُقطع وترضّ؛ وكمية مماثلة من الأوراق النضرة تُفرم ناعماً. يُنقَع الجميع بليتر من الكحول عيار 60° في زجاجة محكمة السدّ توضع في الشمس لمدة أسبوعين، تُرجّ يومياً، يُعْصَر، ويُصَفّى ويحفظ الحاصل لوقت الحاجة.

الجرعة: ملعقة صغيرة في قدح من الماء مرتين في اليوم.

تقوم هذه الصبغة مقام المغلي السابق ذكره.

4) **مستحلب مع الحليب:** 50 غراماً من الجذور الطازجة تقطع وتنقع في 3 أكواب من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 20 ـ 30 دقيقة. يصفّى ويُضاف إليه كوبان من الحليب و3 ملاعق عسل. تؤخذ هذه الكمية في يوم واحد وعلى جرعتين أو ثلاث على الأكثر، لمعالجة النقرس، والروماتيزم وكل الآلام العصبية على أن تكمد مواضع الألم، بذات الوقت، بكمادات من الأوراق الغضة المطبوخة بقليل من الماء.

5) **مستحلب البذور:** ملعقة صغيرة لكل فنجان. يرفع فوق النار حتى البدء بالغليان. تطفأ النار ويصبر عليه ينتقع عشر دقائق ثم يصفّى ويحلّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم.

البذور أكثر إدراراً للبول من الجذور لذلك توصف في حالات الرمل، الحصى النقرس، الروماتيزم، الأملاح..

استعماله من الخارج

1) **طبيخ الأرقطيون:** خذ قبضة من جذور وأوراق الأرقطيون الغضة. قَطّع الجذور قطعاً صغيرة وافرم الأوراق، ثم اغمرها بالماء وارفعها فوق نار خفيفة حتى تنضج، أهرسها جيداً ومرهم بها الدمامل مرتين في اليوم فتسرع في شفائها.

2) **مغلي مركّز:** 200 غرام من الجذور والأوراق النضرة تقطّع، تفرم، تغلى في ليتر من الماء مدة عشر دقائق. تطفأ النار ويصبر عليها. تنتقع وتستحلب عشر دقائق أُخرى. يستعمل هذا المغلي غسولاً لمعالجة حب الشباب، الدمامل، قشرة الحليب (الربّة)، قوباء الذقن حكّة وأكلان، قَوْبة صفراء، أكزما حرشفية وحصفية. .

3) **زيت الأوراق:** خذ قبضة من أوراق الأرقطيون الغضة. افرمها ثم دقّها وانقعها بزيت الزيتون الساخن بعض الشيء في وعاء زجاجي محكم السدّ لمدة 24 ساعة. . يصفّى بعدئذٍ ويعصر ليستعمل يومياً في معالجة شتى أنواع الأمراض الجلدية والقروحات. نتائجه باهرة ولكنه لا يصلح للاستعمال إلاّ لعدة أيام فقط. وبعد ذلك يفسدّ.

غسول (1): 3 ملاعق كبيرة من جذور الأرقطيون ومثلها من الأوراق يُضاف إليها 3 كبايات خل وكباية واحدة ماء. تُغلى جميعاً عشرين دقيقة. تترك حتى تبرد. تُصفّى، تعصر وتستعمل.

خصائصه: ممتاز لمعالجة تساقط الشعر.

الاستعمال: تفرك فروة الرأس بهذا الغسول 3 ـ 5 مرّات يومياً، فيطهرها ويقوّي البصيلات، وتعود إلى الشعر كثافته ونضارته.

غسول (2): 30 غرام من الجذور يضاف إليها 15 غرام من الأوراق تُغلى في ليتر من الماء عشر دقائق، ثم تترك لتستحلب مدة مماثلة. يعصر بعدئذٍ ويصفّى ويُضاف إلى الحاصل ملء فنجان قهوة كحول عيار 90°. تفرك فروة الرأس بهذا الغسول مرتين في اليوم، صبحاً ومساءً.

خصائصه: فعّال جداً في معالجة المرط والصلع.

مرهم عجيب: كوبان من عصير أوراق الأرقطيون يضاف إليها نصف كوب زيت زيتون، يُمرهمان بعناية حتى يأخذان قوام المروخ.

خصائصه: شافٍ لقروح الدوالي. وقروح الجنب المبتورة، ولكل أنواع القروح.

الاستعمال: ضع فوق المكان المصاب قليلاً من هذا المرهم، ثم غطّه بورقة من الأرقطيون خضراء مرّة أو مرّتين في اليوم.

مرهم آخر: خذ كمية من الجذور أعصرها بِعَصّارة. أضف إليها كمية مناسبة من الشحم الحيواني وارفعها فوق نار هادئة حتى يذوب الشحم. حرّك بين وقت وآخر ليمتزجا ويأخذا قوام المرهم. عالج به القروح والدمامل.

وفي حال عدم وجود عصارة يُحَضّر كالآتي: إغلِ الجذور جيداً. دعها تبرد. عصّر وصفّ وأضف إلى الحاصل كمية الشحم وارفعه فوق نار هادئة ليذوب الشحم ويختلط بماء الأرقطيون. ارفعه عن النار حالما يأخذ قوام المرهم.

نتف تاريخية

عُرِف هذا النبات منذ قرون سحيقة. ذكره كل من ديسقوريدوس وجالينوس. وما قالاه عنه وعرفاه بالحدس أثبتته الدراسات العلمية الحديثة. في القرون الوسطى شاع استعماله كعلاج للأمراض الزهرية والجلدية. وكان كثير التقدير لخصائصه المدملة للجروح والمصرّفة للفضلات والمدرّة للبول.

وُصِف كعلاج معرّق، مطرٍّ وصدري. واستعمل للربو، والحصى وتفّ الدم وداء الخنازير والجرب. . . وذاعت شهرته بعدما شفي بواسطته الملك هنري الثالث من مرض ظلَّ مكتوماً. قال البعض أنه السفلس، وقال غيرهم أنه مرض جلدي مستعصٍ. وقد أطلق عليه يومذاك اسم «عشبة السادة». ثم عظم شأنه لقدرته على معالجة النقرس والروماتيزم. ففي العام 1758 كتب طبيب إنكليزي يقول بأنه أُصيب بداء النقرس فعالج نفسه بمستحلب الأرقطيون المكثف فأسقط كمية هائلة من الحصى. . وزالت آلامه خلال 24 ساعة، وكذلك الحمى. . وبعد أُسبوع ترك الفراش وصار بإمكانه الخروج إلى الناس.

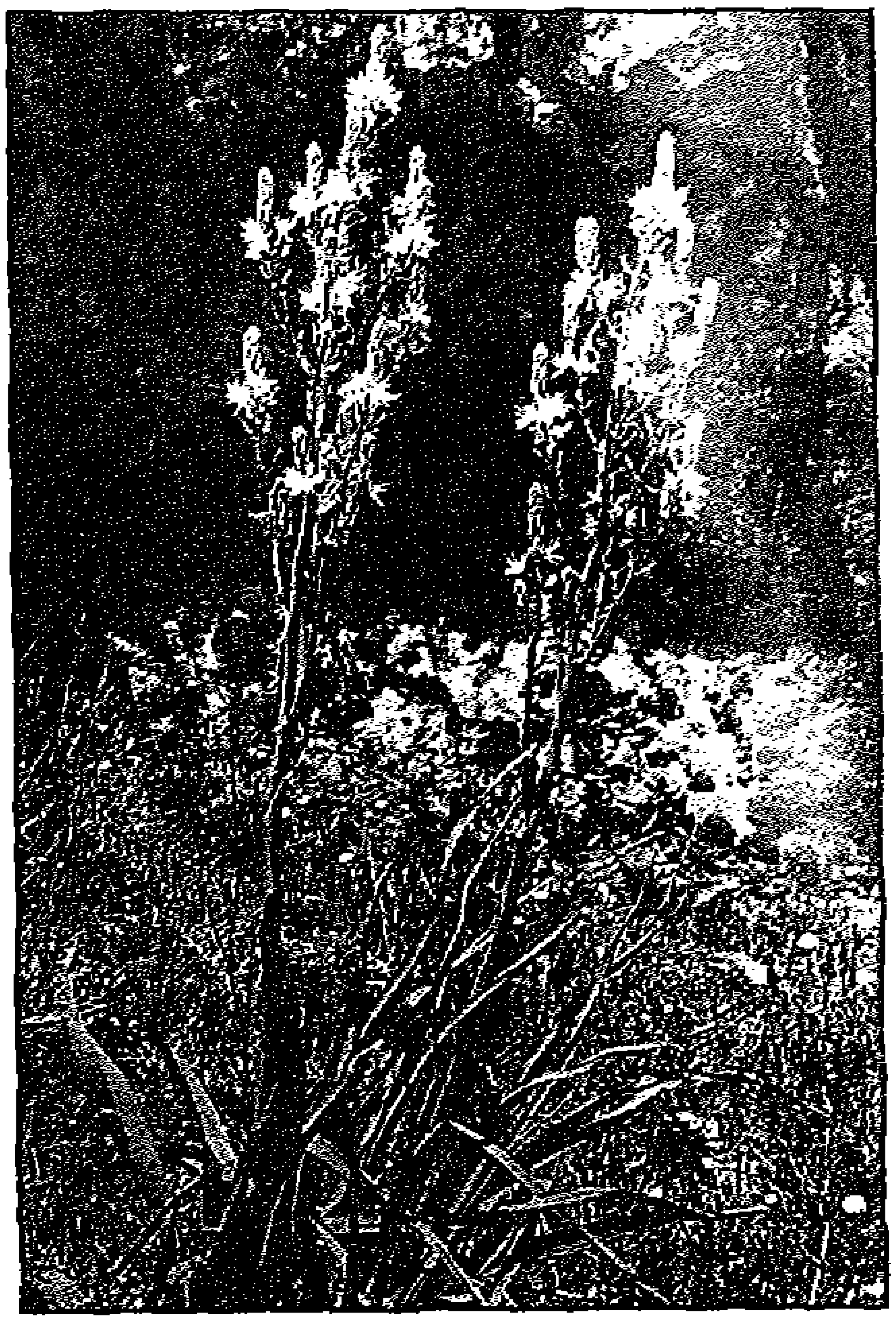
وفي العام 1918 قام سافيني Savini بدراسات وتجارب أظهرت فعالية الأرقطيون المحققة كعلاج مفيد في الروماتيزم والنقرس والإضطرابات الكبدية وإلتهاب المرارة.

جمالياً يُعالج الأرقطيون بالأيتر éther فيحصل على جوهر عديم الشكل مائل إلى الخضرة جُعِلَ الأساس في تركيب دواء سرّي يوصف ضد الصلع ومرط الرأس. من جهة ثانية، يدخل الأرقطيون في تركيب «كريم الجمال» لخصائصه المغذية والمصلحة لتشوهات الجلد.

الأرقطيون في كُتب التراث

ورد في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار ما ملخصه: «أرقطيون: . . . إذا طبخ أصله وثمرته بالشراب سكّن أوجاع الأسنان، وأبرأ حرق النار، والقروح التي تحدث في أُصول الأظافر من اليدين والرجلين. وإذا صبّ طبيخهما على حرق النار وعلى الشقاق العارض من البرد نفع منهما. ورقه يشفي القروح العتيقة. إذا دقّ ناعماً وتضمدّ به سكّن وجع المفاصل».

أما داود الأنطاكي فقد أخطأ في وصفه وتعريفه. . ولم يأتِ ابن سينا والآخرون على ذكره.



اسفودال

Asphodalu microcarpus

«الفصيلة الزنبقية»

- **Asphodèle** *(Fr.)*.
- **King's - rod** *(Eng.)*.

ـ **اسماؤه الأُخرى:** بروق، برواق أبيض، خنثى.

الاسم الشائع: عَيْرون.

منابته: الأماكن الصخرية والتلال المهملة الجافة. وهوشائع ومعروف في كل المناطق اللبنانية.

الأوصاف: نبات عشبي، معمر الجذر، يستأنف نموّه كل عام. أوراقه ضيقة مستطيلة تشبه أوراق الكبير من الكراث. سوقه ملساء، جرداء، تعلو 80 ـ 130 سم. تَتَفرَّع في أعلاها لتأخذ شكلاً هرمياً وتحمل أزهاراً مفردة، صغيرة يُوشّي بتلاتها البيضاء عرق وسطي أحمر.. وهي منتظمة السبلات سداسية التركيب. الجذر وثدي يتوزع منه عساقيل درنية أسطوانية بثخانة الخنصر تطول 7 ـ 10 سم. وتنبسط في الأرض أُفقياً غبراء القشرة صفراء الداخل.

المستعمل منه: العساقيل أو الدرنات.

أوان إجتنائها: طوال أشهر الخريف.

العناصر الفعّالة: اسفودلين، اسفوديلوزيد، سكاروز، راتنج.

خصائصه: مدرّ للطمث والبول، منظّف، مطهّر، مطرّ، لائم، شافٍ للعلل الجلدية.

الاستعمال من الخارج

لا يُضاهى هذا النبات في معالجة الآفات الجلدية. تؤخذ درناته، تُنظّف من التراب، تُرضّ، ثم تعصر وتدهن بعصارته الأمراض الجلدية: قوباء، أكزما ناشفة، أكزما رطبة، ساعية، وغيرها فيشفي منها جميعاً بدهنة أو دهنتين. (لا ننصح باستعماله من الداخل وإن كانت المراجع القديمة تحلّل ذلك).

نتف تاريخية

في القرن الثالث قبل الميلاد رأى تيوفراست أن جذور الأسفودال وساقه يمكن أن تؤكل بعد معالجة بسيطة لها.. وصفه ديسقوريدوس بأنه يدرّ الطمث والبول وينفع من وجع الجنبين والسعال.. وقال فيه جالينوس: إن رماد أصله يقضي على داء الثعلب. أثناء الحرب العالمية الأُولى جعل اليونانيون من جذوره طعاماً لهم، وشاع تناوله عندهم طوال سني الحرب تلك.

العشّابون العرب ركبوا منه مرهماً لمعالجة القروح المستعصية، وخاصة قروح التجويف الأنفي، وهذا المرهم ركب من جذور البرواق ممزوجاً بالسمنة.

المراجع الغربية لم تأتِ على ذكره كنبات علاجي. ولكنهم هناك يستخرجون منه شراباً نقياً قيل إنه أرفع نوعية مما يستخرج من تفل قصب السكر ومن الشمندر فجذر الأسفودال غني بالأميدون(*).

الأسفودال في كتب التراث

جاء في «القانون» لابن سينا: «... ينفع من داء الثعلب والحية، وخصوصاً رماد أصله. إذا طلي برماد أصله البهق الأبيض وجلس في الشمس نفع منه. إذا جعل أصله بالشراب على القروح الخبيثة والوسخة نفعها..».

وفي «الجامع» لابن البيطار: «.. يدرّ البول والطمث شرباً. إذا أخذ درهمين منه بشراب نفع من وجع الجنبين والسعال ووهن العضل.. وإذا طبخ الأصل بالشراب (راسبه) وتضمد به نفع من القروح الوسخة والخبيثة والأورام العارضة للثدي والحصا

(*) تزعم بعض المصادر أن هذا النبات تستخرج منه مادة غروية تستعمل في تجليد الكتب وفي صناعة الأحذية، والواقع أن تلك المادة اللاصقة المعروفة شعبياً باسم «سراس» تستخرج من نبات آخر هو «الاشراس».. واسمه العلمي Ornithogalum umbellatum.

والخراجات والدماميل. . . إذا أحرق الأصل وتضمد برماده أنبت الشعر في داء الثعلب بعد أن يدلك الموضع بخرقة صوف. أصله يجلو القوابي وينفع من وجع الضرس إن سحق بخلّ وطلي على الإبهام في اليد التي من ناحية الضرس الوجع أو طبخ في زيت وقطر في الأُذن المخالفة. وساقه الغضّ إذا سلق وأكل بخل وزيت، نفع من اليرقان نفعاً بليغاً وكان أقوى ما يعالج به. . ».

وفي «تذكرة» الأنطاكي: «. . يجبر الكسر ويحلل الرياح شرباً ويقوي شهوة الباه أكلاً، ويجلو الآثار كالبهق طلاء ويحلل الأورام خصوصاً من الانثيين ويبرىء داء الثعلب شرباً وضماداً، خصوصاً برماده. ويذهب اليرقان ويفتت الحصى ويلحم الجراح ويبرىء القروح الباطنة. . وهو يضرّ الكلي وتصلحه المصطكي. . ».

أفسنتين ـ الشيبة

Artemisia Absinthium

«الفصيلة المركبة»

- **Absinthe Commune** *(Fr.)*.
- **Worm Woode** *(Eng.)*.

اسماؤه الأُخرى: شجرة مريم، ابسنت، خترف، دمسيسة، شيبة العجوز.

أسماؤه الشائعة: عبيطران الحج، افستين.

منابته: في الأراضي الصخرية الوعرة والأماكن المهملة الجافة.

الأفسنتين أنواع: منه البري الذي ينمو بنفسه ومنه البستاني الذي يزرعه البعض للزينة، والبعض الآخر لغايات علاجية.

أوصافه: نبات عشبي معمّر. يعلو 40 ـ 100سم. ساقه ليفية خضراء فضية زغباء. أوراقه مجنّحة، مركبة، ثلاثية الترَيّش، معنقة، خضراء غبراء من أعلى، بيضاء من أسفل، تكسوها شعيرات دقيقة فضية حريرية الملمس.. أزهاره صفراء أنبوبية، غاية في الصغر، تضمها كبتولة كروية. كبتولاته الزهرية هذه تنتظم في شكل عنقودي تتدلّى بها رؤوس الفروع. الأفسنتين طيب الرائحة شديد المرارة.

أوان إزهراره: تموز ـ أيلول.

المستعمل منه: القمم المزهرة والأوراق.

أوان إجتنائها: تجنى الأوراق قبل بروز الأزهار، والأزهار عند بدء تفتحها.

العناصر الفعالة: راتنج، زيت طيار، أحماض، تانين، فيتامين ج، كليكوزيد.

خصائصه: منشّط ومقوٍّ ممتاز، فاتح للشهية، مانع للعُفونة مطهّر، مضاد:

للحميات، للخنازيرية، للتهوّع، للغثيان، لإلتهاب الأعصاب، لعسر الهضم، وللعصاب المعدي. . وهو من أحسن مقوّيات المعدة. نافع في تحريك القنوات الهضمية عندما تُصاب بوهن أو ضعف؛ موصوف في حالات الأنيميا والوهن الجسماني، وفي معالجة القصور الكبدي وما ينتج عنه من بطء في عملية الهضم وشعور بالكسل أو التعب أو النُعاس. . وما يرافق ذلك أحياناً من تطبل في البطن أو نفخة. وهو موصوف على الأخص في معالجة الصفيرا.

والأفسنتين مدرّ للبول، مسهّل للطمث، إذ يزيل المتاعب المرافقة لدورات الحيض، خاصة إذا كانت ناتجة عن قصور رحمي. وهذه الخاصية، مضافاً إليها خاصيته المقوية، جعلته موصوفاً للنساء الصفراوت، ولضعيفات البنية، وللمراهقات اللواتي يشكين قصوراً في نضجهن.

واستعمل الأفسنتين قديماً كطارد للديدان ولمعالجة طنين الأُذن. . ووصف لدوار البحر، ولما يمكن أن يُصاب به المسافرين من تهوّع أو غثيان. رماده مفيد لمرض ابتلاع الهواء.

كيفية استعماله

يوصى دائماً بأن تستعمل النباتات بشكل نقيع أو مستحلب، وعلى الأخص النباتات العطرية، لأنها تحتوي على زيت عطري طيار يتبخّر ويضيع بالغلي فتخسر عنصراً من العناصر الدوائية الفعالة. أما الأفسنتين فالعنصر العطري فيه يحتوي على مادة تدعى توِيُون Thuyone وهي سُمّ رهيب للجهاز العصبي؛ لذلك كان غلي الأفسنتين أصحّ وأسلم من نقعه واستحلابه، لأن الغلي يجرّده عن طريق التبخُّر من مادة الثوِيُون الضارة.

استعماله من الداخل

1) **مغلي الأفسنتين:** ملء ملعقة صغيرة من الأفسنتين تغلى في 3 كبايات ماء لمدة خمس دقائق في وعاء مطلي بالقصدير أو بدهان ناري. يترك الوعاء مكشوفاً أثناء الغليان لتسهيل عملية التبخّر. بعدها تُطفأ النار، يصبر عليه عشر دقائق للإستحلاب، ثم يُصفّى، يُحلّى ويُشرب.

الجرعة: ملء فنجان قهوة ثلاث مرّات يومياً.

يستعمل هذا المغلي في الحالات التالية:

أ ـ عدم الشهية للطعام، القصور الكبدي والصفيرا.

ب ـ لطرد الغازات المعوية وللتخلّص من البخر النتن المعِدي السبب.

ج ـ للقضاء على الإسهالات والمغص، ولتسكين تشوّش الإمعاء وتسوية عملها غير المنتظم.

د ـ للوهن الجسماني والهزال والانيميا، ولمن هم في دور النقاهة.

هـ ـ لانتظام دورات الحيض ولتسهيل الطمث.

و ـ لالتهابات الأعصاب، للخنازيرية، لإدرار البول، وللاستسقاء.

ز ـ لدوار البحر والغثيان والتهوّع.

و ـ للتخلّص من الديدان المعوية: حيات البطن، الحرقص.

ط ـ لرفع المعنويات وللتخلص من الشعور بالخجل ومن مركبات النقص.

ي ـ لتنشيط الذاكرة وتقويتها.

3) **مسحوق الأفسنتين:** يؤخذ قدر غرامين من أوراق الأفسنتين (نصف ملعقة صغيرة) فتسحق وتُمزج بالعسل أو بأحد أنواع المربيات لتُؤخذ صباحاً على الريق (جرعة واحدة في اليوم) ويكرر ذلك لمدة أربعة أيام، فيقضي على الديدان الأسطوانية كالأسكاريد والحرقص.

4) **شراب الأفسنتين:** 40 غراماً من الأفسنتين المجفف (قبضة كبيرة) تغلى في كوبين من الماء لمدة خمس دقائق، تبرّد تصفّى يُضاف إليها قدر كباية من السكر، يُعاد غليها من جديد فوق نار هادئة حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: ملعقة كبيرة في اليوم تؤخذ بعد فطور الصباح. هذا الشراب منشط للجسم مقوٍّ للجهاز الهضمي.

5) **رماد الأفسنتين:** قبضة من الأفسنتين المجفف تحرق في وعاء نظيف ثم يسحق رمادها وينخل.

الجرعة: نصف ملعقة صغيرة أو ما يعادل الغرامين، ضمن برشانة أو مجبولاً بالعسل، 2 ـ 3 مرات في اليوم، لمعالجة مرض ابتلاع الهواء (**aérophagie**).

استعماله من الخارج

1) **مغلي مكثف:** قبضة كبيرة من الأفسنتين تُغلى في كوبين من الماء لمدة خمس

دقائق وتستحلب مدّة مماثلة. هذا المغلي هو للاستعمال الخارجي فقط. فهو يستعمل كمادات ساخنة فوق موضع الألم لمعالجة:

أ ـ آلام المعدة الناتجة عن قرحة.

ب ـ الآلام الناتجة عن وجود حصاة في المرارة.

ج ـ الإسهال المصحوب بمغص.

د ـ الإمساك العصبي المنشأ عند النساء.

ويستعمل غسولاً للعين لمعالجة الرمد الذي يصيب الشيوخ. وحمامات لمعالجة الطفح الجلدي الناتج عن اضطرابات الكبد على أن يؤخذ بذات الوقت جرعات من خمر الأفسنتين أو من المغلي المخفّف المبينة صفته سابقاً لانتظام عمل الكبد وتنشيطه. وكمادات وغسولاً لمعالجة القروح والكلوم المتقيحة والغنغرينية. أما العشبة المطبوخة في هذا المغلي فيمكن استعمالها لصقات على معدة الطفل لطرد الديدان.

2) لزقة خضراء: خذ قبضة من أوراق الأفسنتين الخضراء وفصاً من الثوم. أهرس كلاً على حدة، ثم خذ فنجاناً من الحليب ومَزْهِم به الأوراق المدقوقة خالطاً إياها بالثوم.. يستعمل الحاصل لزقاً على البطن للتخلص من ديدان الأسكاريد والأقصيور ويستحسن مصاحبة الاستعمال الخارجي بجرعات من شراب الأفسنتين السابق ذكره.

3) مرهم الأفسنتين: أوراق من الأفسنتين خضراء، صابون بلدي، خلّ.. أجزاء متساوية. تهرس أوراق الأفسنتين ويبرش الصابون ناعماً ليخلط مع الأوراق المهروسة ثم يُمرهَم هذا الخليط بالخلّ حتى يمتزج الجميع كلياً. يعالج بهذا المرهم الظفر الغارز والملتهب القاعدة فيشفى.

4) لبخ الأفسنتين: تؤخذ أوراق من الأفسنتين غضّة، تهرس، ثم تُلبَّخ بها قوباء الرأس يومياً.. يداوم على ذلك حتى يتم الشفاء.

نتف تاريخيّة

ورد ذكر الأفسنتين في قرطاس فرعوني يرجع عهده إلى العام 1600 ق.م. وقد اشتهر لخاصيته المنشطة واعتبر واحداً من الترياقات الشافية لكل مرض. كان الرجال الغوليون يتزنّرون به لمعالجة أمراض الكلي؛ وتزنّرت به نساؤهم لإدرار الطمث، وصف ديسقوريدوس طبيخه لضعف الشهية للطعام، ووصفه جالينوس لمعالجة كسل المعدة

وللتخلص من ديدان البطن. اعتبره غاليان مقوياً فعّالاً، أما مدرسة سالران فوصفته لدوار البحر، ومع مرارة البقر وصف لطنين الأُذن. عام 1588 وصفه عالم ألماني كعلاج لذوي الطبع الرديء.

الأفسنتين في كتب التراث

قال فيه ابن البيطار: «.. يجلو البصر ويحسّن اللون ويغزر البول.. ينفع من ورم الأطراف وداء الثعلب والحية... ويقوّي المعدة والكبد.. ينفع البواسير وشقاق المقعدة... طبيخه يقتل البراغيث، ودخانه يطرد الهوام... ينفع منفعة بالغة من أوجاع المفاصل إذا كان من خلط حار، وإذا طبخ بالخل وضُمّد به نفع من وجع الطحال. إذا طبخ في دهن اللوز حتى تخرج فيه قوته ثم أُضيف إليه قليل من مرارة الماعز ثم قطر في الأذن حلّل رياحها ونقّى خراجها ونفع من الصمم...».

وورد عنه في تذكرة الأنطاكي: «... محلل، مفتح، مقطّع للأخلاط اللزجة، مزيل لليرقان والرعشة، وحمى العفن والبخار الفاسد والرياح الغليظة والماء الأصفر والطحال ويدرّ البول مطلقاً ولو حمولاً.. ومع مرارة الماعز ودهن اللوز المرّ يذهب أمراض الأُذن حتى الصمم القديم قطوراً. مجرّب... يحلل الصلابات وأوجاع الجنبين والخاصرة... ويسقط الديدان ويمنع السكر ويجلو الآثار وينقّى الرئة... ويقوّي الأحشاء، ويذهب النتن حيث كان.. يصدع ويصلحه البانسون»..

هوامش

(1) لفظة «ابسنت» من أصل إغريقي تعني «محروم الحلاوة».

(2) مرارة الأفسنتين الشيدة تجعله غير مقبول لدى البعض لذلك يستحسن تحليته بالعسل أو بسكر النبات إذا أمكن فيصبح مستساغاً وتعاطيه يغدو مقبولاً.

(3) ما يحضر من الأفسنتين لا يخدم طويلاً (8 ـ 10 أيام على الأكثر) إذ يفسد وتمسي خصائصه الدوائية صفراً لذلك يوصى بأن يحضر بكميات قليلة.

(4) يعتقد البعض أنه حيث ينبت الأفسنتين لا يمكن أن تتواجد الأفاعي لأنها تهرب من رائحته. الثابت أن رائحة الأفنستين تبعد الحشرات كالبراغيث والبرغش والعثّة. إنَّ وَضْع بعض الأغصان من هذا النبات في خزانتك كاف لإبعاد شر العثة عن ثيابك.

(5) خذ قبضة كبيرة من الأفسنتين وأغلها في ليتر من الماء لمدة ربع ساعة. دع المغلي يبرد ثم خذ منه العشبة المطبوخة وافرك بها جسم كلبك بعكس انحناءة وبره ثم اغسله بماء مغلي الأفسنتين فتموت البراغيث وباقي الحشرات العالقة بجلده.

(6) تناول الأفسنتين باعتدال وبجرعات خفيفة هو خير مقوٍّ، وتعدّي الجرعات المحددة يؤدي إلى عواقب غير محمودة أقلها: إسهال وقيء واضطرابات عصبية. وتناوله لمدة طويلة يعمل على تهييج الغشاء المخاطي للمعدة ويثير الجهاز العصبي. فإذا كانت هناك ضرورات تستوجب استعماله لأكثر من أسبوع فيجب تناوله على فترات يقطع بينها فاصل زمني.

(7) يحظر تناول الأفسنتين على المصابين بتهيّج أو إلتهاب معدي أو معوي وعلى العصبيين ذوي الأعصاب المتوترة كما هو محظور على ذوي الأمزجة الدموية. ويمنع على الحوامل لأنه خطر على حملهن وعلى المرضعات لأنه يجعل حليبهن مرّاً. وتحذر النساء من استعماله إثناء فترة حيضهن لئلا يحدث ما يشبه النزيف.

(8) تفنّن الأوروبيون في صنع أنواع من شراب الأفسنتين نالت شهرة أول الأمر ولكنها ما عتمت حتى حُرِّمت صناعتها حكومياً إذ تبين أن شراب الأفسنتين المسكر هو سم فتاك بالنسبة للجهاز العصبي يدفع بشاربه إلى الهستيريا والجنون.

(9) ينبه إلى عدم إعداد الأفسنتين بأوعية من حديد لإحتوائه على مادة التانين ولا بأوعية نحاسية لإحتوائه على أحماض.

أفوكادو

Persea gratissima

«الفصيلة الغارية»

- **Avocatier** *(Fr.)*.
- **Avocado pear** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: أڤوكاتو.

منابتها: تنمو في التربة الصلصالية الرملية وفي المناخات المدارية. موطنها الأساسي المكسيك ومنها انتشرت في أميركا الوسطى فالجنوبية. في النصف الثاني من هذا القرن شاع غرسها في السواحل اللبنانية.

أوصافها: شجرة معمّرة، دائمة الإخضرار، باسقة، متفرعة، غصونها تأخذ شكلاً هرمياً في الغالب. تعلو من 4 إلى 8 أمتار. أوراقها عنقية، متعاقبة، جلدية، بيضوية حادة الرأس، بسيطة لماعة، تتوزع في صفحتها عروق ريشية. أزهارها صغيرة عنقودية عطرة تلونها زرقة شفّافة. ثمارها كبيرة، إجاصية الشكل، خضراء، تعلوها مسحة بنفسجية عند تمام نضجها. لبّ الثمرة أبيض دهني يميل إلى الصفرة؛ في طعمه شيء من مذاق اللوز والبندق. عجمتها كبيرة تشبه الصغير من البيض حجماً وشكلاً.

المستعمل منه: الثمار، الأوراق.

العناصر الفعالة: في الثمار 20٪ مواد دهنية، وفيها: بروتايين، أحماض أمينية، وعناصر من الأنتيبيوتيك، إلى جانب الفيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: مغذية جداً، سهلة الهضم، توصف لمن هم في دورة النمو أو في فترة النقاهة، كما توصف للحوامل.. وهذه الثمار فيها خاصية مرخية للأعصاب المتشنجة، وخاصية مدملة، وأُخرى مصرّفة، ومطهِّرة.. من هنا كانت فائدتها في

معالجة الآفات المعدية والمعوية والكبدية. .

والشائع في الأوساط الشعبية عندنا هو استعمال الأوراق الموصوفة لإدرار البول، لتذويب الرمل والحصى، للتخلص من الأملاح، لتقوية المعدة وإدرار الطمث، لتصريف الغازات وتخفيض الحرارة.

الاستعمال من الداخل

1) **تناول الثمار:** يُؤكل من الثمار ما كان تام النضج من 3 إلى 4 حبات في اليوم لمدة أُسبوع على الأقل. . تناولها يزوّد الجسم بالغذاء الضروري، ينشّط الكبد ويدرّ الصفراء، يسكّن اهتياج الأعصاب ويرخي تشنجها، يقوّي المعدة ويصرّف ما في الامعاء من فضلات وعفونات، يقضي على الغازات، يساعد على نمو الأطفال والفتيان والفتيات. . . يخفّض الحرارة المرتفعة ويرد إلى الناقهين القوة والعافية.

2) **مغلي الأوراق:** 3 أوراق نضرة صحيحة نظيفة تفرم ثم تُغلى بفنجان من الماء من 3 إلى 5 دقائق. يُترك المغلي للاستحلاب فترة مماثلة، ثم يشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

هذا المغلي مجرّب لإدرار البول، موصوف لتنظيف الكلي والمثانة، لتنقية الدم، لتنشيط الهضم، ولتصريف الغازات.

الاستعمال من الخارج

1) **زيت الثمار:** زيت «الأفوكادو» الغني بالفيتامينات وبالمواد الدهنية المغذية موصوف دهناً، للبشرة الجافة لوحده، أو مع زيت السمسم: يطرّي البشرة ويغذي الجلد ويعيد إليه بريق شبابه.

2) **قِناع الأفوكادو:** هذا القناع يستعاض به عن زيت الثمار ويحضّر من لبّ الثمار التامة النضج؛ فيهرس من اللبّ ما يكفي لجعله قِناعاً (masque) يغطي الجبهة والخدين والعنق. يُطلَى الوجه بخبيص اللبّ ويصبر عليه من 15 إلى 20 دقيقة في حين تكون لابسة القناع متمددة مرخية الأعصاب هادئة. .

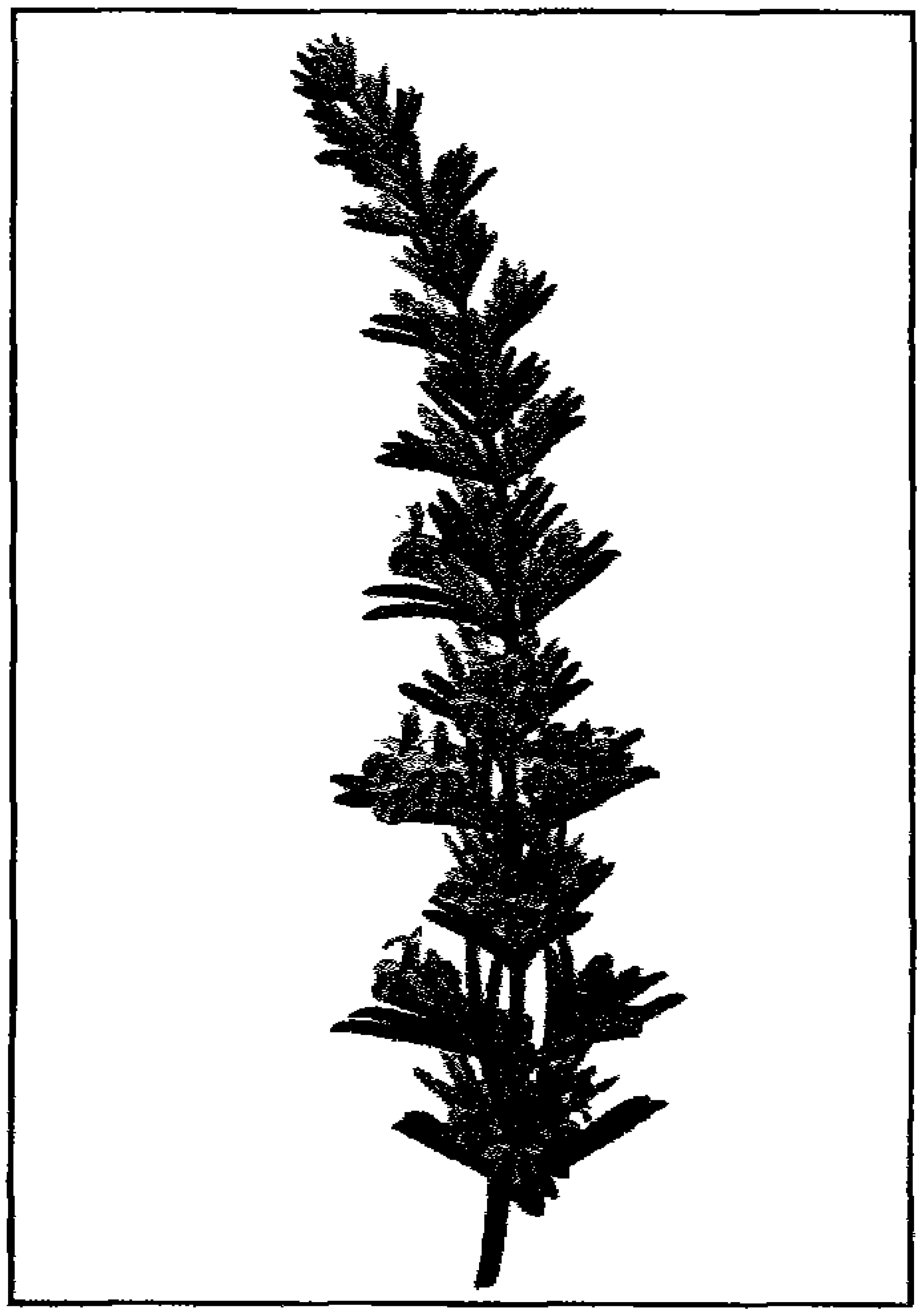
من خصائص هذا القناع أنه يغذّي الجلد، يطرّي البشرة ويبعد شبح الشيخوخة عن الوجه مع ما تحمله إليه من تشوّهات وتجاعيد.

نتف تاريخية:

أول من كتب عن شجرة الآفوكادو هو الأسباني أنسيزو Enciso وكان ذلك عام 1519 واصفاً إياها متكلماً عن خصائصها. . النسوة في بعض مناطق اميركا الوسطى يمسحن أجسامهن بزيت الآفوكادو اعتقاداً منهن بأنه يجدد شباب بشرتهن ويكسبها طراوة ونضارة، لأن امتصاص الجلد لهذا الزيت يغذيه فيعيد إليه نضارته ويمسح تجاعيده.

وشجرة الآفوكادو هي من نباتات المناطق المدارية الحارة ولكن غرسها في السواحل اللبنانية قد شاع منذ ما يقارب النصف قرن فتأقلمت ونمت نمواً تاماً. . فأضفنا ثمارها إلى عداد الثمار المغذية واللذيذة التي تنتجها أرضنا الطيّبة. أما في البلدان الصناعية فيستخرج من ثمار الآفوكادو زيت غذائي وتجميلي موصوف للبشرة الجافة ويدخلونه في العديد من الكريمات التجميلية.

درس الآفوكادو علمياً واستعمالها في المجالات الطبية ليسا في عمق واتساع كبيرين. . أولاً لأنها لم تعرف إلاّ منذ زمن ليس بالبعيد نسبياً، ثانياً لأن انتشار غرسها يظل محصوراً في مناطق معينة مهما شاع وانتشر.



إكليل الجبل، أزير

Rosemarinus officinalis

«الفصيلة الشفوية»

- **Romarin** *(Fr.)*.
- **Rosemery** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: حصا البان، يزير، نبات الجبل، حشيشة الإكاليل، ندى البحر..

اسمه الشائع: خصَيْ البان.

موطنه: هو من نباتات حوض المتوسط. ينمو في الجبال كما على الشواطىء البحرية.. تلقاه في الأرض البائرة ذات التربة الرملية المبحصة... بستانياً يعيش في كل تربة ومناخ. برياً ليس مبذولاً في لبنان والدول العربية. أما بستانياً فغرسه شائع، إما للزينة، وإما لاستعمالات مطبخيّة أو علاجية. يكفي أن تأخذ فرعاً من فروعه وتغرسه في التراب ليعيش وينمو..

أوصافه: قال الغافقي في تعريفه ووصفه: «هو نبات الجبل. يعلو أكثر من ذراع، ورقه كالهدب متكاثف، ولونه إلى السواد، وعوده خشبي صلب، وله بين أضعاف الورق زهر دقيق لونه بين الزرقة والبياض، وله ثمر صلب، إذا جفّ تفتّح وتناثر منه بزر دقيق، أدقّ من الخردل، أسود، وفي طعم ورقه حرافة ومرارة وقبض، وهو طيّب الرائحة..».

إنه جنبة دغلية معمّرة دائمة الإخضرار. ساقه ليفيّة قاسية، كثيرة التفرّع، تعلو من 70 إلى 120سم. أوراقه لاطية سنانية، ضيّقة، (تعرض من 2 إلى 2,5ملم. وتطول من 1 إلى 1,5سم). تتقابل اثنتين اثنتين، وتتتابع متعاكسة، خضراء الوجه فضيّة القفا، ومع ذلك فللنبتة مسحة داكنة. أزهارها شفوية، إبطية، صغيرة، زرقاء، عليها وشم بنفسجي.

لجميع أقسام الجنبة هذه رائحة عطرة مميَّزة كأنها تجمع بين رائحة الأفسنتين وشميم البخور مع شيء من الكافورية.

وإكليل الجبل يختلف من حيث خصائصه باختلاف البيئة والبلاد التي ينمو فيها؛ وقيل أن ما ينمو منه برياً في جنوبي أوروبا هو أكثر فعالية من البستاني.

أوان إزهراره: في منطقة حوض المتوسط يزهر مرتين في السنة: ما بين آذار وأيار مرة أُولى.. وما بين آب وتشرين مرة ثانية. أما في الأماكن الأُخرى فلا يزهر إلاَّ مرَّة واحدة في السنة موعدها فصل الربيع.

المستعمل منه: الأوراق والقمم الزهرية. (هناك من يفضّل استعمالها مجففة إذ تصبح أقل حدّية منها وهي خضراء).

أوان اجتنائه: 1) الأوراق: إذا كان إجتناؤها للتجفيف فيفضّل أخذها ما بين كانون الأول وآذار على أن تعلق في أماكن ظليلة، جافة، مهوّاة.. وإذا كان إجتناؤها للاستعمال الآني فيمكن أخذها في أي زمن لأنها دائمة النضارة والإخضرار.

2) القمم الزهرية: تؤخذ عند بدء تفتح الأزهار.

العناصر الفعَّالة: دهن نباتي، راتنج، عنصر مرّ، صابونين، زيت طيار، أحماض عضوية تانين.

الخصائص: قابض، مضاد للتشنجات، مدرّ للصفراء، مدرّ للبول والحيض، منشّط للأعصاب، هاضم، مضاد للروماتيزم وللأمراض العصبية، مقوٍّ عام فعَّال، لائم للجروح، مُصَرِّف، مطهِّر، منشِّط للدورة الدموية، منشِّط للقلب، موصوف في حالات: إحتقان الكبِد، إلتهاب الحويصلة المرارية، كسل المعدة، اليرقان في بعض الحالات منه، الإرهاق الجسماني والفكري، الوهن الذي يعقب أمراضاً منهكة للجسم، الشقيقة، الدوار، الخفقان، النرفزة، الاضطرابات المعوية والعصبية.. وهو طارد للريح، مفرغ ممتاز للصفراء، مسكّن للألم، مضاد للعفونة، نافع في النزلات الصدرية والوافدة والربو، منشّط ومنظّف للغدد الكظرية بحيث يجعلها تتحرك بسرعة للدفاع حالما يدهم الجسم أي اقتحام أو أي ضغط مرضي.

الاستعمال من الداخل

1) **المستحلب:** يحضّر من 30 غراماً من العشبة المجففة (قبضة متوسطة) تنقع في

ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 15 دقيقة، ثم يصفّى ويحلّى بالعسل ويشرب. الجرعة تختلف باختلاف الحالة المرضية.

في الحالات التالية: كسل الكبد، عسر الهضم، احتقان المرارة وغيرها من الاضطرابات الهضمية، يؤخذ من هذا المستحلب فنجان صباحاً على الريق ومثله قبل كل وجبة طعام.

ويؤخذ فنجان واحد بعد الأكل 3 مرات يومياً في معالجة:

أ ـ الوافدة (الكريب)، إلتهاب الشعب التنفسية (البرونشيت)، النزلات الرئوية، الربو، السعال الديكي (الشاهوق).

ب ـ الأنيميا، الإرهاق الجسماني أو الفكري، الوهن الذي يعقب الأمراض الخطيرة..

ج ـ عسر الهضم، الشعور بالنفخة أو تطبل المعدة، الغازات المعوية، القصور الكبدي، تشمّع الكبد، إلتهاب المرارة، حصاة المرارة، الإحتقانات الصفراوية.

د ـ الإنحطاط الجسماني، ضعف الأعصاب، الدماغ المرهق، النسيان.

هـ ـ القصور الكلوي، احتباس البول، النقرس، الروماتيزم، الاستسقاء، الانصبابات المائية الموضعية (اوزيما).

و ـ الاضطرابات القلبية (خفقان)، الدوار، الإغماء، الشقيقة، الإحساس بالاختناق، الأرق، النرفزة، الاحتقان في الدماغ، طنين الأذن، التشنجات العصبية.

ز ـ اضطرابات الحيض وما تسبب من آلام، اضطرابات سن اليأس، البدانة.

الاستعمال من الخارج

1) **مغلي مكثف:** يحضّر بإضافة قبضتين من العشبة لكل ليتر من الماء ثم يغلى دقيقتين ويترك ينتقع ويستحلب مدة ربع ساعة والوعاء مغطى ومكمور بقطعة من القماش، أو الصوف، سميكة، يصفّى بعدئذ ويستعمل:

أ ـ حمامات: لمعالجة الأشخاص المتعَبين، وللمصابين بالروماتيزم، أو بنحول وضعف أو بالأنيميا... وللأولاد الكسحاء، أو الذين يشكون ضعفاً في البنية، أو هزالاً.. وللمسنين.

ب ـ كمادات: توضع ساخنة على التواء المفاصل أو انخلاعها، وعلى الكدمات

والرضّات، والقروح الخنازيرية، وحبوب الأكزما. . وتكمد به الأعضاء المصابة بالروماتيزم المفصلي.

(تجعل الكمادات فوق الموضع المصاب ويصبر عليها أطول مدة ممكنة. يكرر ذلك مرتين في اليوم).

ج ـ غسولاً (لوسيون) أو تهبيلة للوجه فيُكسب البَشَرة نضارة وطراوة ويقوّي الجلد ويمسح تجعداته.

د ـ غرغرةً: لمعالجة أمراض الحلق والفم وخاصة القلاع، ويكون فعله أقوى ويقضي على القلاع كلياً إذا مزج بالقويسة.

3) **صبغة إكليل الجبل:** تحضر كالآتي: يؤخذ 80 غراماً من العشبة تنقع في ليتر من الكحول عيار 60° لمدة شهر. تصفّى بعده وتحفظ في زجاجة محكمة السدّ. هذه الصبغة ممتازة في معالجة الروماتيزم تدليكاً أو كمادات، وتوصف مضمضة لألم الأسنان على أن يترك أطول مدة ممكنة فوق السنّ الوجيعة. وغسولاً مرة في اليوم تزيل الجيوب المنتفخة تحت العين. وفركاً لفروة الرأس تقوّي الجلدة وتنعش البصيلات وتمنع سقوط الشعر. كما يعالج عسر الهضم، والغازات والتشنجات العصبية.

الجرعة: ملعقة صغيرة في فنجان قهوة من الماء، مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

4) **في خدمة الجمال:** تؤخذ قبضة من القمم المزهرة لنبات إكليل الجبل وتُغلى في كوبين من الماء لمدة دقيقتين ثم تطفأ النار ويترك هذا المغلي يستحلب مدة 15 دقيقة. يصفّى بعدئذ ويستعمل غسولاً للوجه مرتين في اليوم فيقضي على تجاعيده ويزيل النمش وكل ما يشوب البشرة مشوّهاً صفاءها مكمّداً بريقها.

* * *

نتف تاريخية

إكليل الجبل نبات عرفه الأقدمون وكان مستعملاً طبياً منذ عصور بعيدة في القدم. أدخله فراعنة مصر في شعائرهم الدينية وقد وجد غصن منه في أحد قبورهم. اعتبره الإغريق والرومان نباتاً مقدساً ومحاطاً بالأسرار. المسيحيون الأوائل ربطوه بالسيدة العذراء، فقالوا إنها استراحت أثناء هربها إلى مصر عند نبتة منه، وأنها نشرت على تلك النبتة اقماط الطفل يسوع، وابتداء من ذلك اليوم، تقول الأُسطورة، أخذت أزهار هذا النبات لون السماء وأصبح إزهراره يتمّ يوم آلام السيد.

الشاعر اللاتيني هوراس (65 ـ 8ق.م.) ذكره بأبيات من الشعر معدّداً خصائصه العجيبة والسحرية. أكّد ديسقوريدوس وتيوفراست فائدته لأمراض المَعِدَة والكَبِد. أما جالينوس فقد وصف مستحلب هذا النبات للشفاء من الصفيرا. وصفه ابن سينا (القرن الحادي عشر) ضد الرشوحات وإلتهابات الشعب وللنزلات الصدرية وضد كل آفات الشيخوخة. وصفته سانت هيلدغارد (القرن الثاني عشر) ضد الاضطرابات العصبية: القيء، الخفقان، العرق البارد، فقدان الذاكرة...

في القرن السادس عشر استعمل لمعالجة الكسل الكبدي ولإزالة احتقانات الأحشاء بغية تيسير مَسْرى الدم. كتبت مدام دي ساڤينيي (القرن السابع عشر) إلى ابنتها تنصحها بماء إكليل الجبل؛ ومما قالته فيه: «... إني منتشية به دائماً، سكرى أبداً، أحمله في جيبي ولا أتخلّى عنه. لقد وجدته خير علاج مضاد للشعور بالحزن والغمّ..».

وهناك حكايات وأساطير كثيرة تحكى حول هذا النبات.. أشهرها قصة دخلت التاريخ، هي قصة «ماء ملكة هنغاريا» وملخصها أنه عام 1378، وكانت الملكة الهنغارية في نحو السبعين من عمرها حين أصابها داء النقرس والشلل، فاستعملت «ماءً» عرف فيما بعد «بماء الملكة» أو «ماء ملكة هنغاريا» ردّ إليها بشكل لا يصدق نضارتها وجمالها وبدت كأنها في الثامنة عشرة من العمر مما حمل ملك بولونيا على طلب يدها للزواج. أما من أين أتت بهذا الإكسير العجيب فإليك ما وجد في أحد المصنفات العتيقة: «أنا الدونا إيزابيل ملكة هنغاريا لي من العمر سبعون سنة واهنة الجسم ومصابة بالنقرس واستعملت طوال سنة كاملة وصفة طبية حملها إلي ناسك لم يسبق أن رأيته من قبل ولم أقع على صورة له من بعد، وهذه الوصفة كان لها تأثيرها في حالتي العامة فأعطتني قوة كنت فقدتها وشفيت من النقرس بذات الوقت، ومنحتني مسحة من الجمال جعلت ملك بولونيا يطلبني للزواج منه، وهذا ما رفضته حباً بالسيد المسيح وإيماناً مني بأن هذه الوصفة جاءتني من ملاك».

أما تحضير هذا الماء العجيب فيتمّ كالآتي: «يؤخذ مقدار 750 غراماً من إكليل الجبل (قمم زهرية نضرة) و250 غراماً من نعنع الحقل (فليّة Pouliot) و250 غراماً من المردكوش ومثلها من الخُزام (لاڤندا). تجمع هذه المقادير لتوضع في وعاء زجاجي محكم السدّ يضاف إليها مقدار سبع كبايات كبيرة من الكحول ثم يطمر الوعاء بما فيه في روث الماشية نهاراً وليلة.. يُضاف بعدئذٍ إلى النقيع كوبان من الماء ويقطر بواسطة إنبيق خاص.

الجرعة: مِلعقة متوسطة في قدح من الماء، تؤخذ صباحاً على الريق، مرتين في الأسبوع.

خصائصه: شرباً: يعيد القوة المفقودة، يُحِدّ النظر، يجدّد شباب الجسم.

غسولاً للوجه: يزيل تجعداته ويعيد إليه بريقه.

وفركاً للأعضاء المريضة: يزيل ألمها ويقضي على أسباب هذا الألم.

وهناك طريقة أُخرى، تعطي النتائج نفسها، تحضر كالآتي: قبضتان كبيرتان من القمم الزهرية لإكليل الجبل، قبضة من الصعتر المزهر، نصف قبضة من المردكوش ومثلها من القويسة تغمر بكوبين من الكحول في وعاء زجاجي محكم السدّ، يوضع في الشمس طوال شهر كامل، على أن يرجّ الوعاء بين حين وآخر، ثم يصفّى خلال قطعة من القماش ويحفظ للاستعمال.

الجرعة: ملعقة صغيرة مع أي سائل آخر مرة كل يومين.

---

* يوصى ويشدّد على التقيد بالجرعات والمقادير المحددة، لأن الإفراط فيها جميعاً يُحدث دواراً واضطرابات قلبية وقد يُسبّب تسمّماً، فالاعتدال ضروري بل هو واجب عند استعمال أي دواء.

أكي دنيا، المزاح
Eriobotria Japonica

«الفصيلة الزعرورية»

- **Bibacier, Neflier du japon** *(Fr.)*.
- **Medlar Tree** *(Eng.)*.

من أسمائه: زعرور اليابان. (كلمة أكي دنيا تركية تعني الدنيا الجديدة).

اسمه الشائع: أَكي دِني في المشرق والمزاح في المغرب.. وفي بعض المناطق: زعرور. والزعرور اسم يُعرف به نبات آخر.

منابته: مهده اليابان، توافقه المناخات الدافئة والتربة الصلصالية الرملية.

يغرس في لبنان على طول الساحل وفي المنطقة التي لا يزيد ارتفاعها على 500 م.

الأوصاف: شجرة معمرة صلبة العود يدخل خشبها في صناعة الأدوات المنزلية.. تعلو 3 ـ 8 أمتار. دائمة الإخضرار، غضة، ظليلة.. أوراقها خضراء إلى الدكنة، معنقة بيضوية، معرّقة، لماعة، الأزهار تتجمع في عناقيد بنية. بتلاتها بين صفرة وحمرة.. ثمارها خضراء ثم صفراء عند النضج.. معروفة.

أوان الإزهرار: من تشرين الأول إلى كانون الثاني.

المستعمل منها: الأوراق، الأزهار، لبّ الثمار، البذور.

العناصر الفعالة: تانين، سكر، مادة لعابية، حديد، حامض الليمون، حامض التفاح، وحامض طرطيري.. إلى جانب الفيتامينات: ب و ج.

خصائصه: الأوراق: مدرّة للبول، منقّية للدم، مضادة للكولسترول، منشّطة للكبد، مذيبة للحصى والرمل، مطهّرة، قابضة، مانعة للترهل.

الأزهار: صدرية.

لبّ الثمار: مدرّ للبول، مطهّر للامعاء، منظّم للحيض.
البذور: مضادة لإلتهاب الأمعاء، للإسهال، للزحار.

الاستعمال من الداخل

1) **مغلي الأوراق:** يُحَضَّر قبيل استعماله ولا يصحّ تركه من وقت إلى آخر ولو في البرّاد. يتم ذلك بأخذ 5 أوراق غضة فتية تنظّف ثم تقطع وتُغلى في فنجانين أو كوبين من الماء حتى يبقى النصف فيؤخذ جرعة واحدة في الصباح وتكرّر (جرعة مماثلة) في المساء. يوصف هذا المغلي كمضاد للكولسترول على أن يؤخذ لمدة أُسبوعين يرتاح بعدهما المريض أسبوعاً واحداً ثم يعود فيستعمل هذا المغلي أُسبوعين آخرين ويجرى بعد ذلك فحص مخبري للتأكد من زوال الكولسترول.. بعد التأكد من ذلك ينصح بتناول هذا المغلي ثلاث مرّات في السنة، وكل مرة لمدة أُسبوع، فنأمن من عودته أو الإصابة به مرة ثانية. ويوصف هذا المغلي أيضاً لتنشيط الجهاز الهضمي، لإدرار البول، لتذويب الرمل والحصى الكلوي. ولا لزوم للحميّة مع ورق الأكي دنيا.

2) **مستحلب الأزهار:** عنقود واحد من الزهر، أو عنقودان، يستحلب في فنجان من الماء المغلي لمدة 10 ـ 15 دقيقة، يصفّى، يحلّى، ويشرب: صدري، مهدىء، مطرّي، مفيد في النزلات الصدرية والرشوحات. الجرعة: من 2 ـ 3 فناجين يومياً.

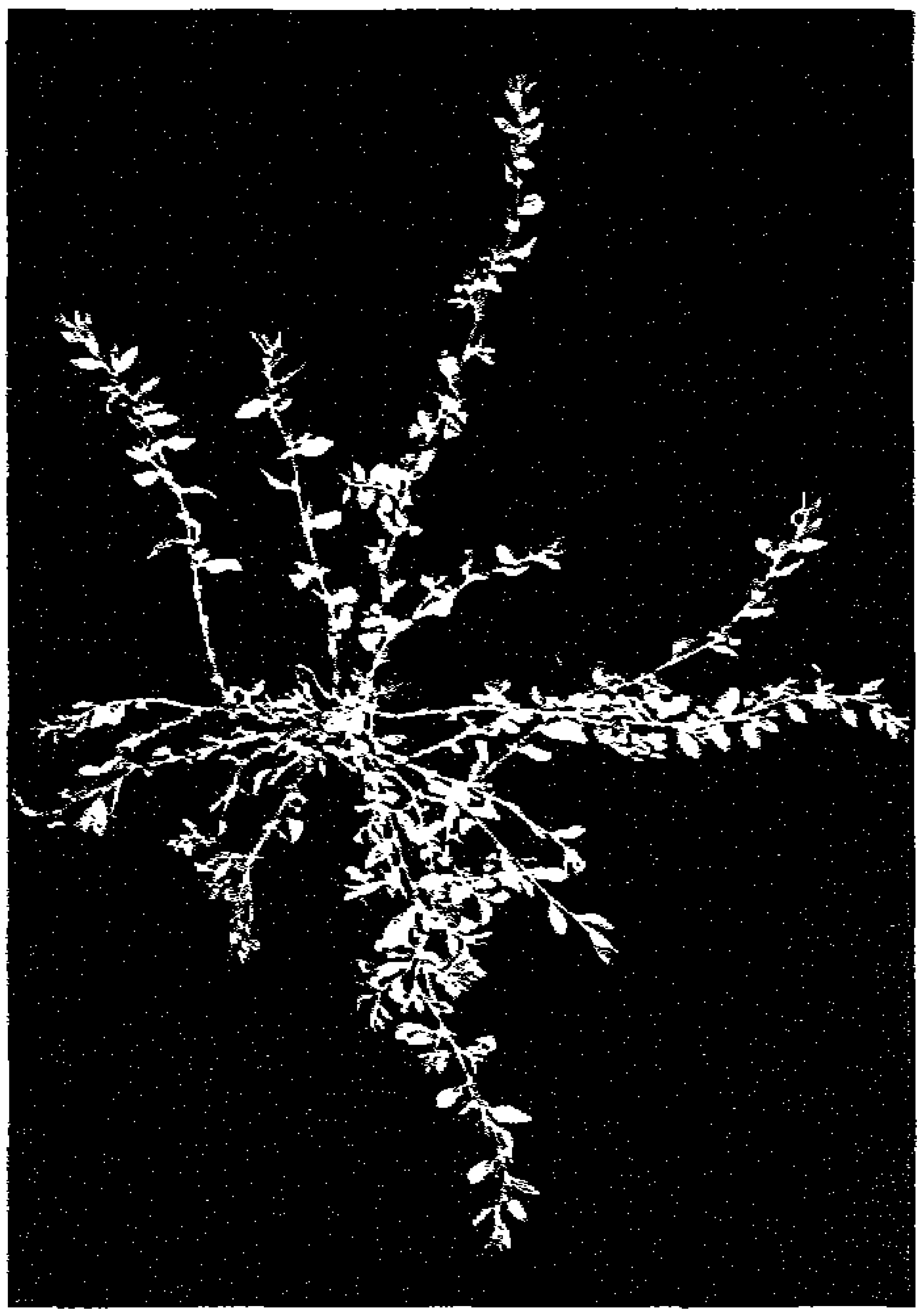
3) **ربّ الثمار:** يؤخذ كيلو من الثمار التامة النضج. تنظّف، تنزع بذورها، ثم يُضاف إليها ملء أربعة فناجين شاي من السكر وترفع فوق نار هادئة لتغلي قُرابة الأربعين دقيقة.. ثم تقسم إلى أربعة أقسام متساوية وتعبأ في أوعية بلاستيكية محكمة السدّ ليفطر عليها صباحاً على الريق طوال أربعة أيام متتالية: كل صباح يفطر على جزء ولا أي شيء آخر حتى الظهر.. هذا الرُب موصوف للقضاء على داء الديزانطاريا سواء كانت الإصابة به عارضة أو قديمة.

استعماله من الخارج

مغلي الأوراق: قبضة من الأوراق تُغلى في كوبين من الماء لمدة خمس دقائق وتستحلب فترة مماثلة. يوصف هذا المغلي:

أ ـ غرغرة ومضمضة لمعالجة إلتهابات اللثة، القلاع والذبحة اللوزية.

ب ـ غسولاً لمعالجة تهيّج الجلد، الحصف، لشدّ المسام المتراخية، لمنع تهدّل البشرة أو تغضنها.



أُم المئة عقدة

Polygonum Aviculaire

«الفصيلة المضلعة»

- **Renouée des oiseaux, Centinode** *(Fr.)*.
- **Knot grass** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: كُتب المفردات تطلق على هذا النبات أسماء كثيرة منها: بطباط، شبطباط، عصا الراعي، جنجر، قضاب، كثير العقد، شبط الغول... وليس بينها سوى اسم واحد يصحّ أن يكون له.

الاسم الشائع: عِقَّيدي.

مواطنه: هذا النبات ينمو في كل تربة ويعيش في كل مناخ.. فهو منتشر في كل أصقاع الأرض. ينبت في الأراضي المحروسة كما في الأماكن المهملة، الجافة والندية.. في الساحات والملاعب الترابية، في الدروب الزراعية، وعلى جوانب الطُرقات. شائع في لبنان، معروف.. تلقاه ساحلاً ووسطاً وجبلاً.. نطلق عليه اسم عِقَّيدي وهي التسمية المناسبة والصحيحة.. ولكن هناك من يسميه «مِدَّيدي» وهذا خطأ لأن «المِدَّيدي» تُطلق على نبات آخر هو اللبلاب الصغير.. وهناك من يطلق اسم «عِقَّيدي» على كنباث الحقول وهذا خطأ أيضاً. فكنباث الحقول يُعرف شعبياً بـ «حشيشة القطع وصل»، أو «إقطعْ وصِلْ».

الأوصاف: نبات عشبي حولي، له سوق عدة، تخرج من جذر فرد. تنبسط على الأرض في الغالب، وتتوزع في كل اتجاه، دقيقة خضراء مثلمة، مفصلية، عقداء.. وقد تنتصب في حواشي البساتين ذات التربة الغنية بالمواد العضوية.. لا يتراوح طولها، في كلتا الحالتين، أكثر من 15 ـ 30 سم. أوراقه لاطية، صغيرة، متعاقبة، طولانية،

رمحية، يحيط بها، عند قاعدتها. جفنة غمدية غشائية فضية. . تخرج من مفاصل تتتابع على طول السوق والفروع. أما الأزهار فصغيرة، وهي أيضاً، لاطية، بيضاء، وأحياناً وردية تطل من إبط الأوراق. تنعقد، عند بلوغها، بذوراً صغيرة سمراء قابضة الطعم.

أوان إزهاره: أيار ـ آب.

المستعمل منه: السوق بأوراقها وأزهارها. يصحّ استعمالها نضرة وجافة.

أوان اجتنائها: عند بدء تفتح أزهارها.

عناصرها الفعالة: تانين، راتنج، زيت طيار، سيليس، عناصر غروية ومواد دابغة مختلفة.

خصائصها: قابضة، مضادة للإسهال والزحار، مدملة، قاطعة للنزف، مدرة للبول، مسكّنة، شافية للجروح، موصوفة لتفّ الدم، لضبط الدورة وجعل انتظامها صحيحاً، لمعالجة كل ما ينتج عن عدم انتظامها: اضطرابات دورات الحيض، البواسير، الدوالي. . .

الاستعمال من الداخل

مغلي: قبضة كبيرة من العشبة، مجفّفة أو نضرة، تُغلى في ليتر من الماء مدة ربع ساعة. تطفأ النار، يصبر عليها ربع ساعة أُخرى للاستحلاب، يصفّى ويشرب: 3 فناجين يومياً، تؤخذ بعيداً عن مواعيد وجبات الطعام، لمعالجة:

أ ـ سلس البول، إحتباس البول، تقطير البول، الزلال في البول، النقرس. .

ب ـ للتخلص من حصيات ورمل الكلي والمرارة.

ج ـ لإلتهاب المثانة الحصوي، لإلتهاب الأنسجة الخلوية، لاضطرابات إلتهاب المفاصل، وللأمراض الجلدية.

د ـ للقضاء على إلتهابات الإمعاء والقولون، لإيقاف الإسهال والزحار المدمى، يستحسن في الحالة الأخيرة تحلية هذا المغلي بشراب السفرجل.

هـ ـ لمعالجة النزلات التي تُصاب بها القصبات الصدرية والقنوات الهضمية والمسالك البولية. . ولإطفاء العطش الملازم لمرض السكري.

و ـ لإيقاف كل نزف داخلي: طمث غزير، تفّ دم، نزف معدي أو معوي، بول مدمّى. .

ز ـ لمعالجة الاضطرابات الدورية الإحتقانية: دوالي، بواسير، إلتهاب الأوردة Phlébite. .

ح ـ لتقوية الجسم في حالات الضعف والوهن، والتدرن الرئوي.

ط ـ للقضاء على السيلان المهبلي الأبيض ولانتظام دورات الحيض. . .

الاستعمال من الخارج

يستعمل من الخارج بشكل: عصارة، ضمادات، غسول وكمادات. .

1 ـ عصارة: تؤخذ العشبة النضرة تغسل، تدقّ بمدقة خشبيّة في جرن من حجر أو في هاون خشبي، تعصر بواسطة قماشة رقيقة، تغمّس قطنة بعصارتها هذه، تُدخل القطنة بالأنف النازف للقضاء على الرعاف.

2 ـ ضمادات: تؤخذ قبضة من العشبة النضرة، تغسل بالماء المغلي، تهرس، تُضَمَّد بها الجروح والقروح فتوقف نزفها وتعجّل في التئامها.

3 ـ غسول وكمادات: قبضتان من العشبة المقطعة عقداً قصيرة تُغلى لمدة 20 دقيقة في ليتر من الخمر، يُبرَّد، ويستعمل غسولاً وكمادات للجروح والقروح لإيقاف نزفها وللإسراع في إدمالها.

نتف تاريخية

عرف الإنسان، بالحدس والتجربة، خصائص هذا النبات العلاجية منذ عهود لا يمكن تحديدها. . جاء عنها في مخطوطات عتيقة مجهولة الناسخ والمصدر: «. . أنها تطفيء الإلتهابات المعوية وتُعيد إلى الأمعاء عملها الطبيعي. .» وأنها «توقف النزف النسائي، والزحاري، والرعاف، وتفّ الدم. . . وأي نزف آخر.» و «إن الإسهال الذي يستعصي على كل دواء يقف حالاً عند تناول مغلي أُم المئة عقدة. .».

وقد شاع استعمالها لدى القرويين، خلال القرون الماضية، فتعالجوا بها وعالجوا مواشيهم. وكان استعمالهم لها في الأكثر كمضاد للإسهال ونزف الدم.

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار»: عصا الراعي: هو البطباط. . . نافع لمن يجد في فم المعدة إلتهاباً، إذا وضع عليه وهو بارد، من

الخارج. . . وينفع نفعاً بيّناً للقروح المتورّمة ورماً حاداً. . . ويدمل الجروح التي هي بعد طرية بدمها، وينفع القروح التي في الأُذن، وإن كان فيها قيح جففه، يقطع النزف العارض للنساء، ويشفي قروح الأمعاء. . إذا شرب ماؤه وافق نفث الدم من الصدر والإسهال وتقطير البول. . إذا شرب بالشراب نفع من نهش الهوام ذوات السموم. . . تضمّد به الحمرة والنملة والأورام الحادة، والأورام البلغمية والجروح الحديثة فيعمل على شفائها. . .

هوامش:

(1) في كتب المفردات العربية وفي المعاجم خلط بين عشبة أُم المئة عقدة ونباتات أُخرى من ذات الفصيلة. فلفظة بطباط التي تطلقها معاجمنا، نقلاً عن كتب المفردات، على «أُم المئة عقدة» هي من شبطباط السريانية التي تعني، كما يقول الأنطاكي، عصا الراعي.. فالجذر شبطو يعني عصا. وفي عاميتنا«شبيط» اسم يطلق على قضيب أو عصا طويلة تستعمل في قطاف اللوز والجوز والزيتون فهل تناسب هذه التسمية عشبة العقَيْدة النحيلة، الرخصة، المنبسطة على وجه الأرض؟ وهل من شبه بينها وبين العصا أو الشبيط ليصحّ تسميتها بهذا الاسم؟!.

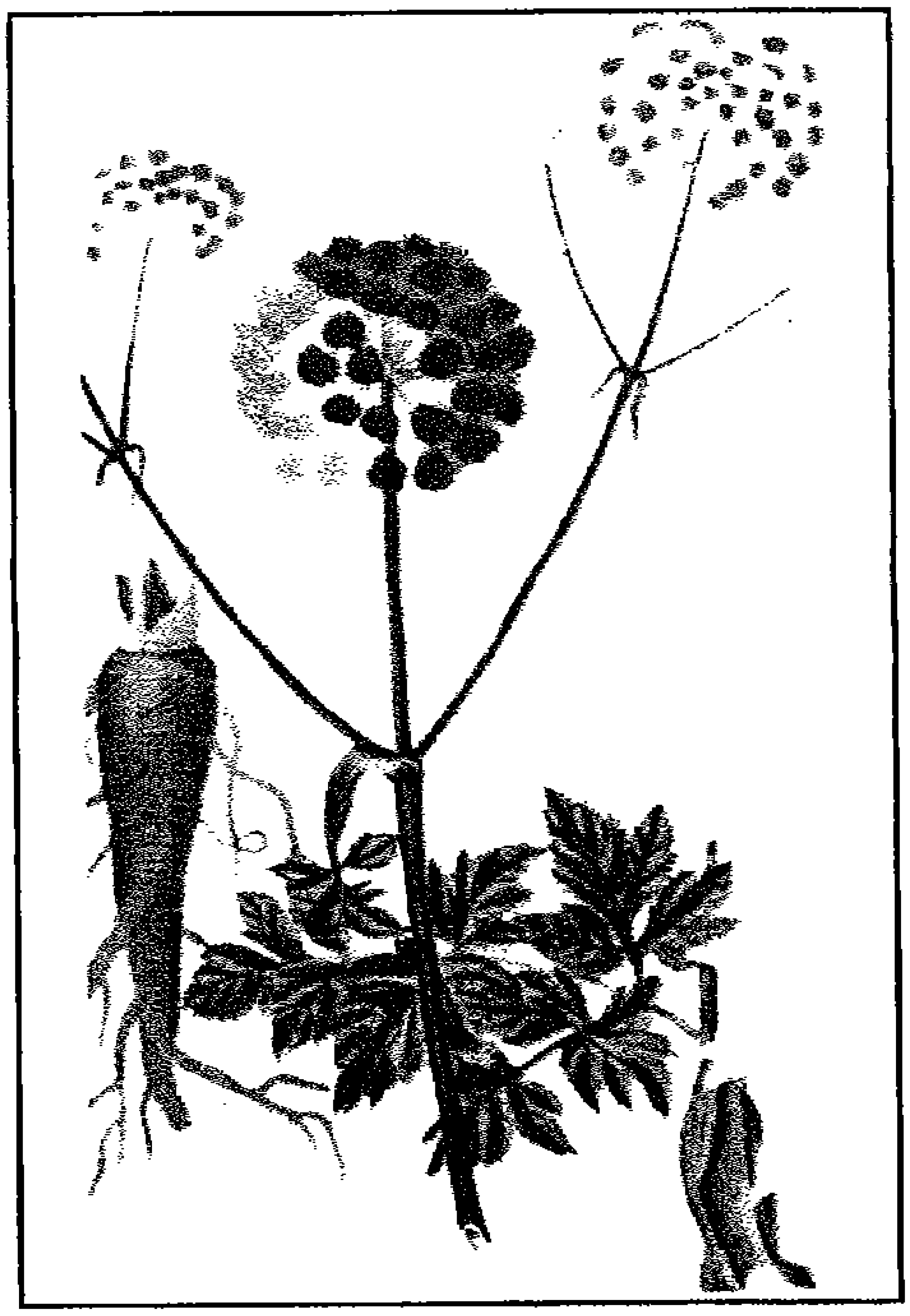
شبطباط، بطباط، عصا الراعي.. أسماء يصحّ إطلاقها على نبات آخر من الفصيلة ذاتها يعرف علمياً باسم Polygonum Bistorta.

(2) «أُم المئة عقدة» لها ذات الخصائص العلاجية التي «لعصا الراعي» ولكنها أعم فائدة منه لكونها تنمو في كل تربة وكل مُناخ.

(3) هذه العشبة هي للمواشي كالمن للإنسان.. أما العصافير فهناك أنواع منها تقبل بشراهة على بذورها السمراء.

(4) في الصين واليابان يستخلصون من أوراق هذا النبات صبغة زرقاء تُضاهي النيلة.

(5) يحذّر من تحضير أيٍّ من استعمالات هذا النبات ضمن أوعية من حديد. ويحظّر أخذه أثناء تناول أي دواء أو منشّط يحتوي على الحديد.



انجليكا ـ Angelica

هي نوعان:

1) انجليكا جبلية ـ Angelica Archangelica

«الفصيلة الخيمية»

- **Angélique** ***(Fr.).***
- **Angelica** ***(Eng.).***

الأسماء الأُخرى: حشيشة الملاك، جذر الروح القدس، حشيشة الطاعون.

الاسم الشائع: كرفس.

2) انجليكا الغابات ـ Angelica Sylvestris

الفصيلة الخيمية»

- **Angelique des bois** ***(Fr.).***

الأسماء الأُخرى: أقوسالينون، كرفس مشرقي.

الاسم الشائع: كرفس.

عندما تذكر الأنجليكا في المجالات الطبية أو العلاجية يكون النوع الأول هو المقصود، إلاّ أن النوع الثاني لا يقلّ أهمية عن الأول من حيث الخصائص العلاجية، بل يضاهيه.

منابتهما: الإنجليكا الجبلية هي من نباتات شمالي أوروبا، تكاد تكون معدومة برّياً

في الجنوب لولا وجود بعض منها في جبال الألب والبيرينية. في أواخر القرون الوسطى شاعت زراعتها في فرنسا فتأقلمت هناك وأصبحت إحدى نباتات جنوب أوروبا المفيدة.

تنبت برية في الجبال حتى ارتفاع 3000م. تجدها هنا على ضفاف الأنهر وفي جوانب السواقي حيث يتجمّع الطمي، فهي لا تعيش إلاّ في التربة الرخوة التي تحملها المياه وترميها عند تعرجات مجاريها فيتكوّن منها فسحات صالحة لنمو مثل هذه النوع من النبات. إنها ترغب في الأماكن الظليلة الرطبة المحميّة من الهواء، ذات التربة غير الصلصالية.

انجليكا الغابات تنتشر في السواحل والوسوط والجبال حتى ارتفاع 1200م. في الأماكن ذات التربة السهلة الغنية بالمواد العضوية والعناصر الرملية الكلسية، تلقاها في الرجوم، في الحيطان المتهدمة، قرب المنازل، في حواشي الدروب وأطراف البساتين والغابات الندية المتباعدة الأشجار.

حشيشة الملاك الجبلية قليلة الإنتشار في لبنان، لذلك لم يأتِ على ذكرها أيٌّ مِمَّن كتبوا عن نباتاتنا الطبية، وقعت شخصياً على بعض منها في إحدى أوديتنا الشمالية الغنية بالأعشاب الغريبة، فإذا هي عندنا صورة مماثلة لما ينمو منها برياً في شمالي أوروبا شكلاً وقدّاً وانعدام عطرية.

حشيشة الملاك الآجامية كثيرة الشيوع عندنا تكاد لا تخلو منها منطقة من المناطق اللبنانية ساحلاً ووسطاً وجبلاً حتى ارتفاع ألف متر.

الأوصاف: الإنجليكا الجبلية هي عملاقة بين الأعشاب. تعلو 130 ـ 225 سم. وتعيش من 2 إلى 4 سنوات. لا تزهر إلاّ في السنة الثانية من عمرها. ساقها صلبة، ثخينة، أُسطوانية، أنبوبية، متفرّعة، مثلّمة طولياً بأخاديد دقيقة، خضراء زرقاء في أسفلها، موشاة بمسحة بنفسجية، أو حمراء في أعلاها. أوراقها صافية الإخضرار، مثلثة التركيب، ثنائية الترّيش، أعناق الأوراق غمدية، طويلة، مثلّمة، تتسع وتلتف عريضة حول الساق ثم تنصرّ لتمتدّ عنقاً عادية، الوريقات قصيرة الأعناق، منشارية الطرف، بيضية إلى طول ما، مستدقّة الرأس، لينة، ملساء، الأزهار صغيرة، خضراء صفراء، في الغالب، وأحياناً بيضاء حمراء.. تنتظم في خيمة مركبة، كبيرة، كثّة، شعاعاتها غير متساوية، تذهب في كل اتجاه لتكوّن ما يشبه الكرة أو نصف كرة أحياناً.. ثمارها حبوب بيضية تتألف من بزرتين، هي عند النضج تبنيّة اللون أو بُنيّة.. الجذر وتري ثخين، طويل، مخطّط بخطوط دائرية، تتوزّع منه جذيرات شعرية، أسمر القشرة أبيض المكسر.

الأنجليكا الجبلية التي تنمو برية في شمال أوروبا هي عديمة العطرية، ومثلها ما ينبت منها برياً في جبالنا.. أما ما يستنبت منها بستانياً في فرنسا فله رائحة عطرية خاصة يمتاز بها ويميزها. طعمها فيه حرافة يسيرة في النوع البري ولذاعة في البستاني.

أنجليكا الغابات تشبه في شكلها الأنجليكا الجبلية. تُفرق عنها بأنها خضراء زرقاء، أقل ارتفاعاً، وأكثر تفرعات.. بذورها عند النضج سوداء. فيها شيء من مذاق الكرفس وعطريته.

● **تنبيه:** حذارِ الخلط بين الأنجليكا بنوعيها ونبات الشوكران السام. هناك فوارق كثيرة تميز بين النباتين. أهمها: رائحة الشوكران تُشعر بالغثيان عند فركه. وأوراق الشوكران ضيقة الشدف مجنّحة، ريشية التشريم عميقة التسننات، وأزهار الشوكران الخيمية أقل كثافة وليس لها شكل أزهار الأنجليكا الكروية.

أوان إزهرارها: الأنجليكا الجبلية: تزهر ما بين حزيران وآب.

أنجليكا الغابات: تزهر ما بين شباط وأيار.

المستعمل منها: النبتة بكامل أجزائها، إلاَّ أن الجذر هو الأكثر شهرة وقد نعت في العصور الوسطى بـ «جذر روح القدس».

أوان إجتنائها: تجنى الأوراق قبل الإزهرار.

الفروع المزهرة: خلال فترة الإزهرار.

البذور: عند تمام نضجها.

الجذور: خلال فصل الخريف. يفضّل أخذها من النبتات الفتية التي ما زالت في السنة الأُولى من عمرها ولم تزهر بعد.

عناصرها الفعّالة: زيت طيار، تانين، كومارين، أحماض، شمع، سكريات، نشا، بكتين.

خصائصها: مشهّية، هاضمة، مقوّية للمعدة والأمعاء، طاردة للريح، مضادة لحرقة المعدة، مسكّنة للمغص.. صدرية، طاردة للبلغم، موصوفة للبرونشيت، والكريب والزكام.. مقوّية، مفيدة في الأنيميا والضعف العام والوهن.. توصف لمنهوكي القوى، للرياضيين، ولكل من يُقاسي أتعاباً جسدية أو فكرية.. مطهّرة، مضادة للجراثيم، محصّنة للجسم ضد الأمراض السارية.. من يتعاطاها شتاءً لن يعرف إليه الكريب سبيلاً.. مضادة للتشنجات العصبية، منشّطة لمختلف وظائف أعضاء الجسم..

تساعد على ترميم البنية الجسدية.. تذيب الجلطات الدموية المتسببة عن صدمة أو كدمة.. مفيدة في التدرن الرئوي.. شافية لذات الجنب وذات الرئة.. مريحة للقلب.. تمنح النفس شعوراً بالغبطة والفرح... تؤمّن التوازن العصبي، وتزيد من طاقة الأعصاب.. تنشّط عمل الأجهزة وتيسّر تصريف الفضلات.

الاستعمال من الداخل

1) مستحلب: 20 ـ 30 غراماً من الجذور، أو من السوق الفتية، أو من الفروع المزهرة والأوراق،.. تقطّع، ترمى في ليتر من الماء، ترفع فوق نار خفيفة، تطفأ النار حال البدء بالغليان. يُصبر عليها تستحلب مدة 15 دقيقة.. يصفّى المغلي، يحلّى بالعسل أو بسكر النبات، ويشرب. الجرعة: 3 فناجين يومياً قبل الأكل بنصف ساعة، مقبّل، مشهٌ للطعام.. وبعد الأكل: هاضم مانع لما يسبّبه سوء الهضم من تطبل وحرقة وتولّد غازات، صداع نصفي.. ويوصف هذا المستحلب للاضطرابات العصبية، الدوار، الخدر، الصداع النصفي، تشنجات المعدة والأمعاء، نوبات الربو، الحيض الصعب.. ويفيد في تطهير الأمعاء من الديدان وتنقية الجسم من السموم التي يسبّبها التدخين وتعاطي الكحول.. يقضي على البخر النتن لدى المصابين بآفات صدرية، أو بفساد في المعدة.. ينشّط مختلف وظائف قوى الجسم.. يساعد على ترميم وتجديد البنية.. شافٍ لعلل الجهاز التنفسي: نزلات صدرية، ذات الرئة، ذات الجنب.

2) مستحلب البذور: 15 غراماً من البذور ترضّ وتنقع مع عودين من القرفة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصبر عليها من 15 إلى 20 دقيقة للإستحلاب، يصفّى بعدها، يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب. الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً. يؤخذ قبل الأكل بنصف ساعة لفتح الشهية للطعام.. وبعد الأكل لتسهيل الهضم وللقضاء على داء ابتلاع الهواء وما يسبّبه من مغص وألم.. يوصف: لضيق التنفس، للربو، لإراحة القلب المتعب.. وللحيض المصاحب بألم..

3) مستحلب مقوٍّ وهاضم: 15 غراماً من جذور الأنجليكا المقطعة قطعاً صغيرة، مع عشر غرامات من عشبة أُم الألف ورقة، أو من عشبة القنطاريون، تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال عشرين دقيقة، ثم يصفّى ويشرب.

الجرعة: فنجان واحد بعد كل وجبة طعام لمعالجة الوهن، الخور، الأنيميا، توتر

الأعصاب ابتلاع الهواء، المغص، تطبل المعدة، فرط الحموضة، صداع نصفي، تشنجات معوية. . .

4) **مسحوق الجذور:** 3 ـ 5 غرامات من مسحوق جذور الأنجليكا تجبل بالعسل وتؤخذ جرعة واحدة. . جرعتان يومياً من هذا المسحوق لمعالجة: الضعف العام، والأنيميا، وللوقاية من الأوبئة السارية والأمراض المعدية.

6) **شراب (رتافيا):** قبضة كبيرة من الأنجليكا (سوق، فروع، أوراق) تقطّع قطعاً صغيرة، تغمر بكوبين من الماء، ترفع فوق نار هادئة. . تطفأ النار حال البدء بالغليان، يصبر عليها تستحلب مدة ساعة. يصفّى، يعصر، يوضع الحاصل في وعاء زجاجي محكم السدّ. . يُضاف إليه 3 أكواب من الكحول عيار 60°، ثم تؤخذ ملعقة كبيرة من بذور الأنجليكا ومثلها من بذور اليانسون وثالثة من بذور الشومار، وخمس كبوش قرنفل وواحدة من جوز الطيب، وعودان من القرفة، وحبتان من المسكة. . ترضّ هذه الأشياء أو تسحق، كل منها لوحدها، ثم تُضاف إلى ما في الوعاء الزجاجي. . يسدّ عليها وتترك أُسبوعين. . يرجّ الوعاء أثناء ذلك بين وقت وآخر. . يصفّى، يعصر، يُضاف إليه القطر المحضّر كالتالي: كوبان من الماء، كيلو سكر، يُغلى، تقشط رغوته، تطفأ النار، يُضاف إليه ملء فنجان قهوة من عصير الليمون الحامض، يحرّك، يبرّد، يُضاف إلى ما سبق تحضيره أعلاه، يعبّأ في زجاجات محكمة السدّ. . الجرعة: قدح صغير في اليوم. شراب لذيذ، منشّط، مقوٍّ، مقبّل، هاضم.

ب ـ من الخارج

1) **مغلي للاستحمام:** في حالات: هبوط القوى، الخور، النرفزة، توتر الأعصاب. . يوصف الاستحمام بالمغلي التالي: 250 غراماً من عشبة الأنجليكا تغلى في خمس ليترات ماء لمدة ساعة، يُضاف المغلي إلى ماء الحمام: مقوٍّ للجسم، مسكّن للأعصاب، مهدّىء.

2) **جذر الأنجليكا وسوقها:** يوصفان، مضغاً، للشفاء من داء الحفر وللقضاء على البخر النتن.

- **تحذيرات:**

1) عصارة حشيشة الملاك مؤذية للعينين، للغشاء المخاطي وللجلد، وبخاصة لدى أصحاب الحساسية المفرطة. إنها تسبب لهم طفحاً جلدياً وانتفاخات.

2) الاستحمام بمغلي الأنجليكا يجب ألاّ يدوم أكثر من ثلاث دقائق، وألاّ تصيب ماؤه العينين.

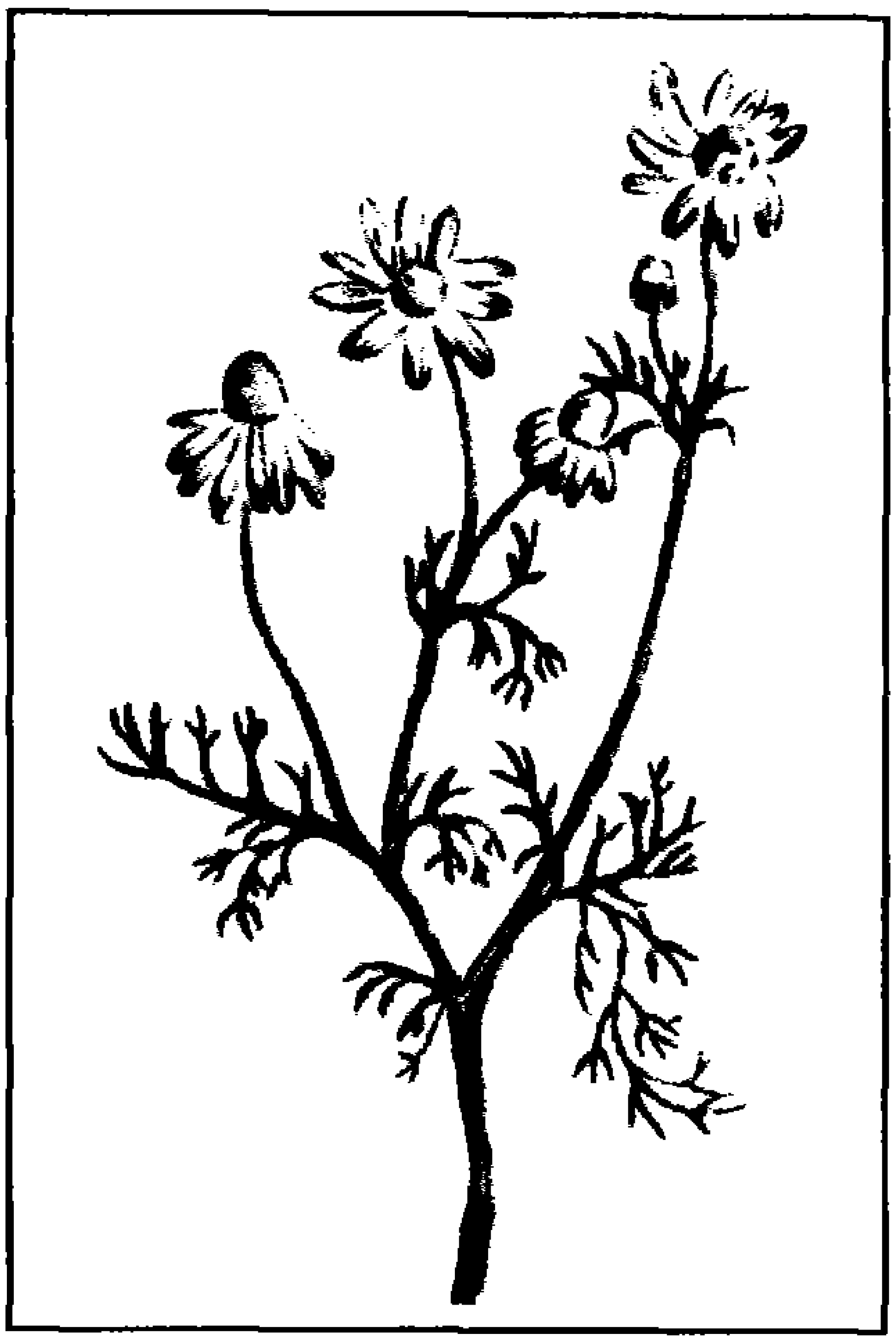
3) يوصى دائماً بالتقيد بالمقادير والجرعات المحددة لأن الإفراط في تعاطي هذا النبات يؤدّي إلى متاعب صحية منها إثارة الجهاز العصبي.. وقد يسبّب تناوله مساءً أرقاً يبعد عن متعاطيه النوم.

نتف تاريخية

كان الأقدمون يرون في الأنجليكا قدرات سحرية. في القرون الوسطى نُسب إليها ما يشبه الخوارق. هي عند أطباء عصر الإنبعاث تشفي من الطاعون وتكسب متعاطيها مناعة ضد الأوبئة، وتمدّ بعمر من يداوم عليها.

تقول أُسطورة قديمة أن الملاك جبرائيل هو الذي عرّف الناس إليها إذ أُصيب ناسك ورع بالطاعون، ولما ساءت حاله وأشرف على الموت ظهر له الملاك وبيده عشبة قدمها للناسك قائلاً: «خذ هذه العشبة فيها شفاؤك». تداوى بها الناسك فشفي.. وعرفت منذ ذلك الحين «بحشيشة الملاك».

تذكر المراجع الغربية أن وباء الطاعون تفشى عام 1510 في مدينة ميلانو بشكل مريع فقضى على عدد كبير من الناس، ولكن عدداً أكبر نجوا من شرّ هذا الوباء بتناولهم سحيق جذور الأنجليكا مذاباً بالخمر.



البابونج، البابْنوج

«الفصيلة المركبة»

- Camomille
- Chamomille

البابونج أنواع. منه ما هو من نوع الكريزنتيم Camomille Chrysenthèmes، ومنه ما هو من نوع الماتريكار matricaires أو الأنتيميز Anthémises.. بعضه طيّب الرائحة نافذ العطريّة، وآخر يكاد يكون عديم الرائحة أو العطرية، وثالث رائحته مُنفِّرة.. وهو يختلف شكلاً وقدّاً باختلاف أنواعه واختلاف منابته بيئةً وتربةً..

1) البابونج الشائع ـ Matricaria Camomilla

«الفصيلة المركبة»

- **Camomille Commune** *(Fr.)*.
- **Scented may weed** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: حبق البقر، تفاح الأرض، عين القط.

الاسم الشائع: بابونج.

منابته: في الملاعب والفسحات الترابية وسط البلدات والقُرى. وعلى جوانب الدروب وفي المنحدرات والردوم القريبة من المساكن، بين الأنقاض وعلى سطوح المنازل المبنيّة بالطين.. في التربة الصلصالية الرملية... وفي الجيرية.

يزرع بستانياً وزراعته شائعة في بلجيكا وهنغاريا ودول أوروبية أُخرى.

أوصافه: نبات عشبي حولي، طيّب الرائحة. ساقه قائمة، متفرعة، خضراء؛ تعلو 10 ـ 20 سم. تنبسط فروعه السفلى على الأرض ثم تتجه إلى فوق لتنتهي بزهرة

وحيدة. أوراقه صافية الإخضرار، مجنّحة، ثنائية الترّيش، هدبية اللسينات. زهيراته دقيقة أنبوبية مشدودة إلى بعضها في كبتولة (Capitule) إقحوانية الشكل، صفراء الوسط، بيضاء التويج، صغيرة، نهائية، مفردة. رائحتها عطرية بلسمية نفّاذة، القرص الوسطي الأصفر يحدودب عند النضج ويرتفع ليأخذ شكلاً مخروطياً وليكوّن نصف كرة صفراء فيما البتلات البيضاء تتدلّى إلى أسفل مغطّية الكأس ومكمّلة النصف الآخر من الكرة الصغيرة.

أوان إزهراره: نيسان ـ تموز.

المستعمل منه: العشبة كاملة ما عدا الجذر.

أوان إجتنائها: عند تمام الإزهرار.

2) البابونج الروماني ــ
Anthémis nobilis
«الفصيلة المركبة»

- **Camomille romaine** *(Fr.)*.
- **Romain Chamomille** *(Ang.)*.

الاسم الشائع: بابونج مضعّف.

منابته: التربة الصلصالية الرملية الغنيّة بالمواد العضوية. يأنف الأراضي الرطبة ويتأذّى من برد الشتاء. وإذا كانت زراعة البابونج الشائع هي الرائجة في بلجيكا وبعض الدول الأوروبية، فإن زراعة البابونج الروماني هي الشائعة في فرنسا. فالمحصول السنوي منه في إحدى المناطق الفرنسية يكاد يربو على السبعين طناً.

يغرس فسولاً أو بذوراً.

أوصافه: نبات عشبي معمّر يعلو 15 ـ 30 سم. سوقه زغباء خضراء إلى بياض ما، بعضها قائم وبعضها الآخر ينبسط فوق الأرض مسافة قصيرة ثم يرتفع عامودياً تتوزع منه

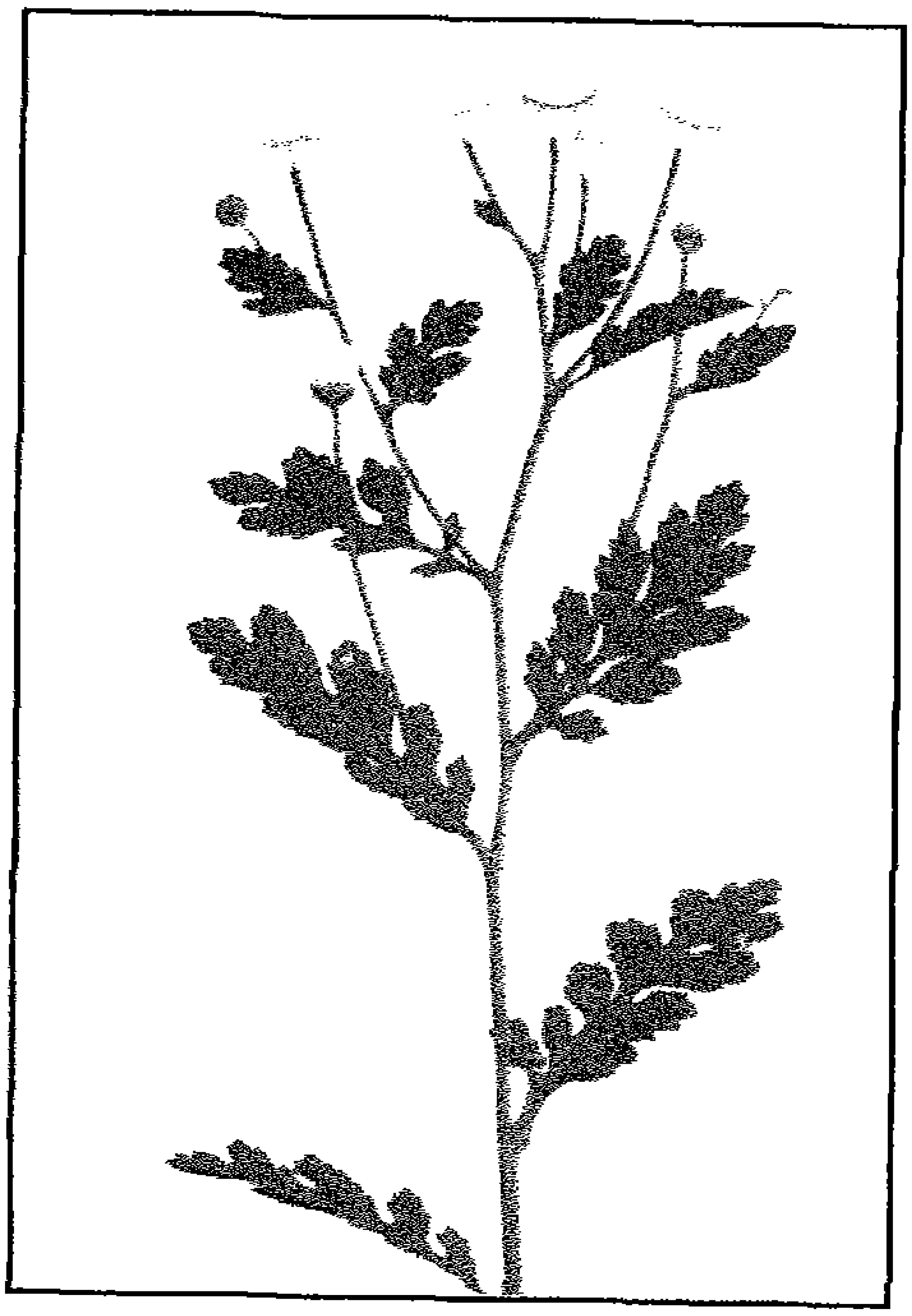
فروع لدنة ينتهي كل منها بزهرة وحيدة ذات عنق أجرد أمرد يطول 2 ـ 3 سم. أزهاره عطرة جداً، مركبة من زهيرات عقيمة صفراء تنتظم في كبتولة يكلّلها تويج أبيض يتضاعف حتى يكاد يخفي القرص الوسطي الأصفر.

أوراقه متعاقبة مقسّمة إلى شدف قصيرة ضيقة، ينتهي كل منها بثلاثة أصابع هدبية حادة، قصيرة..

المستعمل منه: كبتولات الزهر فقط.

أوان إزهاره: حزيران ـ أيلول.

أوان إجتنائه: أوائل إزهاره.



3) البابونج الكبير ـ
Chrysanthenum parthénium
«الفصيلة المركبة»

- **Grande Camomille** *(Fr.)*.
- **Fever few** *(Ang.)*.

منابته: هو من نباتات آسيا الصغرى. أدخل قديماً إلى اليونان ومنها توزّع في مناطق كثيرة من أوروبا. يغرس للزينة في أماكن كثيرة. ينمو برياً بجوار المنازل وعلى جوانب الطرقات وبين الأنقاض أو وسط الخرائب.. يفضّل التربة الغنية بالأمونياك.

أوصافه: نبات ليفي معمّر. ينمو أجمات ترتفع عامودياً وتعلو 20 ـ 40 سم. أوراقه ليّنة رخوة مفصَّصَة إلى شدف عريضة منشارية الطرف. يلتصق بجانبي أعناقها شريط ورقي ضيّق.. يشوب اخضرارها صفرة شفافة. أزهاره اقحوانية التركيب في وسطها قرص أصفر قطره 10 ـ 12 ملم. يحيط به لسينات بيضاء عريضة قصيرة. كبتولات الزهر هذه تنتظم في عذق نهائية، رخوة، مورقة. أوراق هذا النوع عديمة العطرية في الغالب، أزهاره ذات رائحة طيبة نفّاذة.

ومن البابونج الكبير صنف أزهاره مضعَّفة يخلط البعض بينها وبين أزهار البابونج الروماني. وهذا الصنف قد يكون أَبيض الزهر ويعرف باسم «Ball's double White» أو يكون أصفره ويسمى «Golden ball».

يغرس فسولاً تؤخذ من سوقه.

المستعمل منه: القمم الزهرية.

أوان إزهراره: أيار ـ تموز.

أوان إجتنائه: عند تمام إزهراره.

أيُّ أنواع البابونج الأفضل؟

البابونج الشائع، وهو الموجود عندنا، هو المفضّل لدى البلجيكيين والهنغاريين وبعض شعوب أُوروبا: وهو المستثمر زراعياً هناك. وهو عند بعض الأُوروبيين البابونج الألماني، وعند بعضهم الآخر البابونج الإنكليزي.. إلاَّ أن ما تصدّره إنكلترا من البابونج هو خليط من النوعين الأول والثالث..

أما الفرنسيون فيقدّمون البابونج الروماني على سواه فهو الأشرف بالنسبة إليهم. يزرعونه في مساحات واسعة من أراضيهم ويصدّرون منه عشرات الأطنان سنوياً فيدرّ عليهم ملايين الفرنكات.

أما جدودنا فلم يعرفوا سوى النوع الأول لأنه الشائع عندنا إذ ينمو في أرضنا بنفسه.. فهو عندهم وحده البابونج وما عداه ليس منه.

بابونج الحقول هو عند فلاحينا من الإقحوان، ربما لعدم عطريته: أما في فرنسا فكانوا يضيفونه إلى البابونج الروماني ويستعملونه أحياناً لوحده.

من حيث العناصر الفعّالة والخصائص العلاجية يرى البعض أن لا فوارق كبيرة بين شتى أنواع البابونج؛ ولكن آخرين يعتقدون بأن أشدها عطرية أكثرها فاعلية.

البابونج الشائع هو من النباتات التي تنمو تلقائياً في لبنان. وهو معروف لدى العامة ونلقاه ساحلاً وجبلاً وبقاعاً، ولكن على شيء من الشحّ، خاصة بعد أن حلَّ الاسمنت المسلّح محل الحوّارة في سطوح المنازل القروية، وبعد أن غطّى الزفت الملاعب الترابية والساحات العامة.

أما البابونج الروماني والبابونج الكبير فليسا من نباتاتنا البلدية ولا يتواجدان في لبنان

والدول العربية إلاّ بستانياً. وأما بابونج الحقول فمبذول بكثافة في بلادنا وشائع في كل المناطق إلاّ أنه لا يستعمل عندنا كنبات علاجي..

العناصر الفعّالة: العناصر الفعالة في كل من البابونج الشائع والبابونج الروماني متشابهة ولا فوارق كبيرة بينهما، وأهمها: زيت طيار، آذولين، راتنج، غليكوزيد، تانين، كبريت، حامض الفوسفوريك، بوتاسيوم، ڤيتامين ج.

أما البابونج الكبير فيحتوي على العناصر التالية: زيت طيار فيه شيء من الكافور، تربين terpène، بورنيول، وأملاح معدنية.

الخصائص: البابونج، بنوعيه الأول والثاني، مقوٌ عام، منشِّط للهضم، مفيد في أمراض الكبد، مصرِّف للغازات، طارد للديدان، مسكِّن للتشنجات المعوية وللقولنج، مهدِّىء للأعصاب، مطهِّر، مانع للإلتهابات، مُدْمِل للجروح، مضاد للحساسية وللأرق والحمى. فعّال في معالجة المتاعب النسوية من آلام ترافق الحيض وانقطاع الطمث أو تعسّره.. خاصة إذا كان السبب عوارض عصابية أو ضعف في البنية. وهو موصوف لآلام الرأس والشقيقة المستعصية (الصداع النصفي) وللآلام العصبية الموضعية (névralgies): عصب الوجه، الكتف، الرقبة، الركبة، اليدين أو الرجلين أو إحداهما.. وينسب إليه البعض أنه يزيد في القوة الجنسية؛ ربما صحّ ذلك وكان للبابونج فعله المباشر في هذه الناحية، وربما كانت المداومة على تناول البابونج هي السبب غير المباشر إذ تؤدي إلى تنظيف الأمعاء وتطهيرها من العفونة فتحول بذلك دون امتصاص الجسم لسموم الرواسب العفنة.. فتصريف الفضلات المسمّمة للجسم هو من أهم الأسباب التي تجعلنا نشعر بالانبساط والفرح والنشاط والعافية.

أما البابونج الكبير فهو مقوٍّ، منشّط، مطهّر، مطمث، مصرّف، مضاد للعفونة، مسكّن للتشنجات، مبرّد للحميات.. إنه لا يقلّ فاعلية عن النوعين السابقين.

إستعمال النوعين الأول والثاني

I ـ من الداخل:

يستعمل البابونج من الداخل بنوعيه الأول والثاني كالآتي:

1) المستحلب: أضف ملء ملعقة صغيرة من البابونج المجفف إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان: دعه ينتقع ويستحلب لمدة 5 ـ 10 دقائق ثم صفِّ وحَلِّ واشرب.

الجرعة: فنجان صباحاً على الريق وآخر مساءً قبيل النوم.

يستعمل هذا المستحلب لمعالجة الحالات التالية:

أ ـ أمراض الكبد، ضعف المعدة، وما ينتج عن ذلك من اضطرابات هضمية: عسر هضم، نفخة، حرقة، عدم شهية للطعام. يوصف في هذه الحالات فنجان واحد، قبل الأكل بنصف ساعة 3 مرات يومياً.

ب ـ قروح المعدة والأمعاء وديدان معوية.

ج ـ الغازات، المغص التشنجي، القولنج، آلام الرأس، توتر الأعصاب، الأرق، الآلام العصبية، الموضعية، متاعب الربو. . فنجان واحد عند الحاجة.

د ـ عند بدء الزكام وعند الشعور بأن الرشح يحوم حواليك فنجان ساخن من هذا المستحلب كفيل بردّه عنك.

هـ ـ التعب العام، أو ارتخاء في الأعصاب وشعور بالكسل. .

و ـ ارتفاع في درجة الحرارة. .

ز ـ الصداع النصفي سواء كان سببه: هضماً سيئاً، أو زكاماً في مراحله الأُولى، أو حيضاً غير منتظم وصعب. . إن هذا المستحلب هو خير علاج له.

ح ـ لمعالجة نوبات الرمل، حرقات البول، إلتهابات المثانة. .

ط ـ لتباطؤ الطمث، للحثّ على الحيض، لحالات الطمث المؤلم أو الحيض المتباعد والشحيح، خاصة لدى الفتيات، وللقضاء على التشنجات والآلام التي قد ترافق كل ذلك.

2) **إكسير:** 30 غراماً من البابونج المجفف تنقع في 300 غرام من الكحول عيار 60° لمدة أُسبوعين، في وعاء من الزجاج محكم السدّ، على أن يُرجّ هذا الوعاء بين وقت وآخر، وفي نهاية الأُسبوعين يصفّى هذا النقيع ويُضاف إليه 300 غرام ماء و450 غرام سكر ويحفظ للاستعمال.

الجرعة: ملء ملعقة متوسطة 3 ـ 4 مرّات يومياً.

خصائصه: منشّط لجميع أجهزة الجسم، طارد للغازات، مُسَكِّن للآلام، فاتح للقابلية إذا أخذ قبل الطعام وهاضم إن هو أُخِذ بعده.

II ــ من الخارج

البابونج، بنوعيه الأول والثاني، يحضّر ويستعمل من الخارج كالآتي:

1) **المغلي:** 50 غراماً من البابونج المجفّف تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق

نار هادئة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار حالاً، ويصبر عليه يستحلب لمدة عشر دقائق يصفّى بعدها ويستعمل:

أ ـ استحماماً: فيزيل التعب وينشّط الجسم. يسكّن أكلان البواسير وكل اكلان أو حكّة موضعية، يقضي على آلام الروماتيزم والنقرس ويرخي التشنجات العصَبيَّة.

ب ـ غسولاً وضمادات ساخنة لمعالجة: إلتهابات العينين، شحّاد العين، انتفاخ الجفنين.. مجرّب لا يُضاهيه علاج.

ج ـ غسولاً وضماداتٍ باردة لمعالجة: الإلتهابات الجلدية (قوباء، أكزما..)، الداحس، التفسخات أو التشققات الجلدية.

د ـ كماداتٍ لمعالجة الكلوم والقروح فيطهّرها ويسرع في إدمالها.

هـ ـ غرغرة ومضمضة: لالتهابات اللوزتين وتقرّحات الفم وللقلاع..

و ـ (دوش مهبلي) لمعالجة الإفرازات المهبلية..

ز ـ حمامات ساخنة للقدمين لمعالجة: الصداع، غازات الأمعاء، الزكام عند بدء عوارضه.

ح ـ مسحاً ونضحاً للبشرة الجافة، الحساسة، السريعة التهيّج فيطرّيها، ويسكّن تهيّجها ويكسبها مناعة ضد التقلبات الجوية والتبدلات المناخية.

ط ـ إنكباباً فوق هذا المغلي واستنشاقاً لبخاره لمعالجة:

احتقانات الجيوب الأنفية وإلتهاباتها ولإزالة نتنها.

إلتهابات الحنجرة والقصبة الهوائية.

بحّة الصوت.

السعال.. إنه فعال في كل ذلك.

2) **الزيت:** تحضيره: 20 غراماً من البابونج (ملعقتان أو قبضة صغيرة) تُضاف إلى مئة غرام من زيت الزيتون في وعاء يوضع ضمن وعاء آخر أكثر اتساعاً فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي الوعاء الأول، ثم يرفع الوعاءان فوق النار لمدة ساعة. تطفأ النار بعدها ويصبر على الزيت حتى يبرد فيعصر البابونج بقطعة من القماش ويصفّى الحاصل ويحفظ للاستعمال. (إن إضافة 10 غرامات من الكافور إلى هذا الزيت تكثّف فاعليته).

استعماله: أ ـ فركاً. لمعالجة: آلام النقرس، الروماتيزم، التشنجات العصبية، اللومباجو (ألم أسفل الظهر)، .. وتفرك به المفاصل عند إصابتها بانخلاع أو إلتواء..

والضربات، والرضات، والكدمات المختلفة لمنع تجمع الدم.

ب ـ مسحاً. لمعالجة: الخرّاجات والدمامل الملتهبة.

ج ـ حقناً شرجية. لتسريع تفريغ الأمعاء في حالات المغص التشنجي.

3) **مسحوق الأزهار:** أ ـ ذروراً. لمعالجة: الأكزما الرطبة، القروح والجروح، إلتهابات الأظافر.

ب ـ نشوقاً. لمعالجة: الزكام المحتقن، والزكام المنتن. .

4) **في خدمة الجمال:** استعمالات البابونج الجمالية قديمة قدم استعمالاته العلاجية. فهو في هذا الباب خير علاج للجلد الحساس السريع التأثر بتقلبات الجو. لهذه الغاية يستعمل المستحلب التالي.

المستحلب: ملعقة كبيرة من البابونج تنقع لتستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة خمس دقائق، يصفّى بعدئذٍ ويستعمل:

أ ـ غسولاً للوجه وكمادات: يكسب البشرة قوة وصحة وصفاء ويسلحها بمناعة تقوى بها على مقاومة التقلبات الجوية.

ب ـ حمّام شعر وفرك فروة الرأس: ينظف الشعر أولاً بالشامبو ثم يُبَلّ بهذا المستحلب وتفرك به فروة الرأس، فتنتعش البصيلات ويشرق لون الشعر صحةً وجمالاً أياً كان لونه، أما إذا كان أشقر اللون فإن البابونج يجعله يبدو وكأنه من حبال الشمس أو هو خيوط من ذهب.

ب ــ البابونج الكبير:

ويستعمل البابونج الكبير بالطرائق وللحالات التالية:

I ــ من الداخل

مستحلب: 20 غراماً من الأزهار المجففة تنقع في ليتر من الماء المغلي لمدة 10 دقائق. الجرعة: فنجانان يومياً.

يوصف هذا المستحلب في الحميات فيؤخذ فنجان واحد منه عند الشعور بارتفاع درجة الحرارة. وبعد وقت لا يقلّ عن الساعتين يؤخذ فنجان آخر فتهبط درجة الحرارة تدريجياً لتصبح عادية.

ويفيد في حالات الحيض غير المنتظم والمرافق بآلام وللطمث الشحيح أو المتقطّع، على أن يبدأ بأخذه قبل موعد الحيض المرتقب بأسبوع.

وهذا المستحلب مصرّف للفضلات وللبلغم مطهّر لأجهزة التنفس والهضم والبول، لذلك يوصف في الرشوحات، وفي اضطرابات المعدة والامعاء وعند الشعور بحرقة في البول.

ويستعمل في معالجة انحطاط القوى وفي الاضطرابات الهضمية: عسر هضم، نفخة، حرقة، حموضة، عدم شهية للطعام:

II ـ من الخارج

مستحلب مكثّف: 500 غرام للبالغين ونصف الكمية لغيرهم، تستحلب في 3 ليتر من الماء بدرجة الغليان لمدة 15 إلى 20 دقيقة والوعاء مغطى ومكمور بقطعة صوفية. يصفّى هذا المستحلب ويُضاف إلى ماء الحمام على ألاّ تزيد فترة الحمام على 20 دقيقة وأن تكون المياه مقبولة، معتدلة.

حمام هذا المستحلب مهدّىء، مسكّن، موصوف في الحالات التشنجية والإرهاق كما في حالات تعب الأعصاب والفكر.

نتف تاريخية

عرف الإنسان خصائص هذا النبات الطبية منذ أقدم العصور. ذكر ديسقوريدوس أكثر من ثلاثة أنواع منه؛ بينها ما لم يعد مستعملاً في أيامنا. النوع الدقيق العطر هو الأكثر شيوعاً والأقدم استعمالاً. استعمله العرب بشكل زيت ليعالجوا به دلكاً أوفركاً: الروماتيزم، والتشنجات العصبية الموضعية (التيبيسة).. واستعمله اليونانيون ضد الحميات المناوبة.

هو بحسب جالينوس: «ينفع من الإعياء أكثر من كل دواء ويسكن الوجع، ويرخي الأعضاء. وفعّال في الحميات. أما ديسقوريدوس فقد اكتشف فيه خاصيته المطمثة التي أكدتها الأبحاث العلمية بعد 19 قرناً من الزمن، كما وصفه لمعالجة الصفيرا، ولإدرار البول، وإبادة الحصيّات..

في القرن الثامن عشر استعمل البابونج على الأخص كمضاد للتشنّج والحمّى وكطارد للريح.. أما في القرن التاسع عشر فقد عُدّ من الأدوية المقويّة، المسكنة،

المهضّمة.. وفي أوائل القرن العشرين كان الأطباء يصفونه لمعالجة إسهال الأطفال الصيفي ولحالات السعال الخفيف لديهم.

البابونج الروماني لم يعرف كنبات مخزني إلاّ في القرن السادس عشر بعيد اكتشافه على يد عالم ألماني وقع على نبتة منه في ضواحي روما. فبعد أن درسها واختبرها أشهر هذا النوع مخزنياً معطياً إياه اسم المكان الذي وجده فيه لأول مرة.

أما البابونج الكبير فقد وعى الأقدمون خاصيته المضادة لمتاعب الإناث منذ عصور بعيدة، وفي العصور الوسطى اكتشفت فيه خاصيته المضادة للحميات فكثر استعماله لهذه الغاية حتى كان من أسمائه بالإنكليزية **Feverfew**، أي مخفّض الحمى.

قلّ الإقبال عليه شعبياً ربما لرائحته غير العطرة.

في كتب التراث

جاء في «المعتمد في الأدوية المفردة» لابن رسول: «بابونج: هو ثلاثة أصناف. ينبت في أماكن خشنة. قوته مسخنة ملطفة. إذا شرب أو طبخ وجلست النساء في مائه أدرّ الطمث وسهّل خروج الجنين عند الولادة، وأدرّ البول، وأباد الحصى.. يُذهب اليرقان ويبرىء من وجع الكبد؛ وهو مفتّح ملطّف مليّن لليبس. يقوّي الأعصاب والدماغ. نافع من الصداع البارد يحلل الأخلاط الرديئة. يسكّن الإعياء. ينفع من الشقيقة والوسواس والصرع..».

وجاء في «تذكرة الأنطاكي»: «بابونج:.. ينبت حتى على الأسطحة والحيطان.. أسرع النباتات جفافاً.. محلل ملطف. لا شيء يُضاهيه في تفتيح السدد وإزالة الصداع والحمّيات والنافض والرمد شرباً ومرخاً وانكباباً على بخاره خصوصاً بالخلّ. ويقوّي الباه والكبد ويفتّت الحصى مطلقاً ويدرّ الفضلات وينقّي الصدر من نحو الربو ويقلع البثور، ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحام والمقعدة نطولاً بطبيخه. دخانه يطرد الهوام، ودهنه يفتّح الصمم ويزيل الشقوق، ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس. وينبغي أن يُضاف إليه في علاج المحرور الشعير. ويقوى فعله في المبرودين بالزيت العتيق. يُضرّ الحلق ويصلحه العسل».

هوامش:

(1) لفظة «كاموميل» من اليونانية وتعني «التفاح القزم» إلماعاً إلى ما تصير إليه أزاهيره عند نضجها إذ يأخذ قرصها الوسطي الأصفر شكلاً مخروطياً يجسّم نصف كرة صفراء

تكملها قاعدة الزهرة المغطاة ببتلات التويج التي تتدلى، في هذه الأثناء، إلى أسفل لتلتصق بالكأس، ويعتقد البعض أن تسمية هذا النبات بالتفاح الصغير أو تفاح الأرض إنما تعود إلى رائحته الشبيهة بعبير التفاح.

(2) Matricaria من Matrise وتعني الرحم. أعطي البابونج هذه الصفة لأن أولى خصائصه العلاجية المكتشفة كانت قدرته على إزالة متاعب الإناث.

(3) اسم النوع، للبابونج الكبير، من Parthenos اليونانية وتعني: الفتاة الشابة، إلماعاً إلى خصائصه المفيدة لشتى الاضطرابات النسوية وخاصة اضطرابات النضوج لدى الفتيات.

(4) البابونج من الأدوية المضادة للحساية فيوصف شرباً وغرغرة لحساسية الصدر والحلق واللوزتين ونشوقاً من سحيقه أو إستنشاقاً لبخاره لحساسية الأنف.

تنبيه:

ينبّه إلى:

(1) التقيّد بالجرعات والمقادير المحدّدة.. تعديها يسبّب قيئاً ومتاعب.

(2) عدم الجمع بين البابونج وأي دواء أو طعام فيه: جوز، كينا، جيلاتين، أو أملاح: المركير، الفضة، الرصاص، لعدم توافقها معه.

(3) عدم تحضير البابونج في أوعية من حديد.

برباريس

Berberis vulgaris

- **Berbéris , Epine - finette** *(Fr.)*.
- **Barberry , Pippe ridges** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** اميرباريس، عود الريح المغربي، عقدة، حماض الغابات.

ـ **الاسم الشائع:** بَرْبَرِيس، بَمْبِرْيس.

منابته: في الجبال التي يزيد ارتفاعها على 1500م. في الإلتواءات الصخرية، والمنحدرات والغابات. . في أطراف الأحراج والحواشي المهملة ذات التربة الكلسية الرملية. وهو من نباتاتنا البلدية. شائع في الجرود شجيرات مفردة متباعدة.

الأوصاف: شجيرة حرجية دغلية شائكة، كثيرة الفروع. تعلو 150 ـ 200 سم. فروعها عقداء، وعند كل عقدة قاعدة تعلو 2 ـ 3 ملم. تتوزع منها 3 شوكات دقيقة قاسية حادة. تطول من 1 إلى 1,5 سم. اثنتان تتقابلان وتنبسطان أُفقياً والثالثة وسطية قائمة ترتفع عامودياً. من إبطها تخرج جمة أوراق بيضوية الشكل تسوّر أطرافها سنينات دقيقة حادة شائكة. . وهذه الأوراق التي تتوزع على طول الغصون بمجموعات يتراوح عدد كل منها ما بين 4 و9 أوارق تختلف قَدّاً فبعضها يكبر ويطول من 1 إلى 2 سم. بعرض 0,5 سم. وبعضها الآخر لا يتعدّى طول الورقة منه 0,5 سم.

أما عناقيد الأزهار فتخرج من وسط مجموعات الأوراق وتتدلّى بطول يتراوح ما بين 2 و4 سم. الزهيرات صغيرة صفراء لها شكل الجلاجل يحيط بتويجها كأس خضراء. يتألف إكليلها من ست بتلات في وسطها ست أسدية تنتصب وتقترب من المدقة كلما لُمست.

ثمار البرباريس عنبية طولية (5 ـ 6 ملم). أول انقعادها تكون خضراء ثم تأخذ لوناً أحمر مرجانياً، وعند تمام نضجها تغدو كحلية. في كل حبة منها 2 ـ 3 بذرات مستطيلة قاسية سمراء. لا رائحة لهذه الثمار أما مذاقها فحمضي. تجنى أواخر الصيف.

خشب البرباريس ولحاؤه أصفر اللون مرّ الطعم.

أوان إزهاره: أيار ـ حزيران.

المستعمل منه: الجذور، لحاء الساق، الأوراق، الثمار.

أوان إجتنائه: تجنى الثمار بعيد نضجها أواخر الصيف فتفرد فوق قماش في مكان مشمس لتجف وتيبس.

وتؤخذ الأوراق قبيل الإزهرار. تجفف في الظل في مكان مهوٍ في ما يشبه الغربال ليضربها الهواء من كل جانب، وبعد التجفيف تحفظ في أوعية من خشب أو كرتون أو ورق. لا تصلح أكياس النايلون لحفظ النباتات لوقت طويل.

أما اللحاء فيتمّ جنيه خلال فصلي الخريف والشتاء ونحصل عليه إما من الجذور الثخينة وإما من السوق والفروع التي يزيد عمرها على السنتين. تقتلع الجذور الثخينة فتنظّف ثم تقشّر فتقطّع القشور قطعاً صغيرة وتجفّف لتحفظ لحين الاستعمال. أو تبرش القشرة الخارجية للسوق والفروع وتؤخذ منها القشرة الثانية، أي اللحاء، وهي صفراء اللون مرّة الطعم.. تقطع وتجفّف في مكان جاف للاستعمال.

وتؤخذ الجذور خلال ذات الفترة التي يُجنى فيها اللحاء ويجنى منها ما كان بثخانة القلم وما دون، فتنظف ثم تقطع قطعاً صغيرة لتجفف وتحفظ.

العناصر الفعالة: في اللحاء والجذور قلويّات مختلفة (مواد شبه قلوية)، منها: البلمانين، الكوليميامين، البربرين.. وفي الأوراق حامض عضوي (فيتامين ج) وسكريات مختلفة، وبكتين.. أما الثمار فتحتوي على عناصر منها: أحماض عضوية غنية بالفيتامين ج (حامض المليك، حامض السيتريك..)، وغليكوزيد..

الخصائص: البرباريس منشّط، مقوّ، ملّين، مُدِرّ، للبول، مفرغ للصفراء، خافض للحمى، منظّم للدورة الدموية.. اللحاء والجذور موصوفان لمعالجة: اليرقان، عسر الهضم، الإمساك، اضطرابات الدورة الدموية، ارتفاع الضغط، عرق النسا، النقرس، الإستسقاء، الروماتيزم.. لخفض الحرارة في الحميات المتقطعة (ملاريا)، لإدرار البول، وإفراز العرق، وإفراغ الصفراء.. لضعف المعدة وأمراض الامعاء الإلتهابية.

وتستعمل الثمار لمعالجة أمراض الجهاز الهضمي والسعال وإلتهابات الشعب التنفسية. . ولتقوية الجسم في حالات الوهن والضعف العام وللتخلّص من مرض الحفر (الاسكوربوت).

أما الأوراق فتوصف على الأخص لإمراض الحلق: ذبحة لوزية (التهاب اللُّوَز)، خناق. . وضد الإسهالات وداء الحفر والإستسقاء.

الاستعمال:

1) مغلي اللحاء والجذور: 30 ـ 40 غراماً من اللحاء أو الجذور، أو من كليهما، تنقع على البارد لمدة 15 دقيقة في ليتر من الماء ثم يرفع النقيع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان. . تطفأ النار حالاً ويترك ليستحلب 20 دقيقة.

الجرعة: فنجان واحد بعد الأكل 3 مرات في اليوم.

يستعمل هذا المغلي:

أ ـ لتنشيط عمل الكبد وإدرار الصفراء. وهو فعَّال في معالجة رمل وحصيات المرارة، واليرقان.

ب ـ لضعف المعدة، لالتهابات المعوية، للامساك.

ج ـ لإفراز العرق وإدرار البول. .

د ـ في الإستسقاء، الروماتيزم، النقرس، عرق النسا وإلتهاب المفاصل. .

هـ ـ لإلتهاب حويضة الكلية، للإصابة برمل أو بحصيات بولية.

و ـ لتنشيط الدورة الدموية. . لارتفاع الضغط.

ز ـ لعدم انتظام الحيض، النزف الطمثي، الآلام الحوضية، النزف عقب الولادة.

ح ـ للصداع العتيق وللتخلّص من الإدمان على المورفين.

ط ـ للديزنطاريا والملاريا.

ي ـ لإيقاف الإسهال عند الأطفال والقيء عند الحوامل (بجرعات مخفّفة).

ك ـ لتنشيط الجسم وتقويته في حالات الضعف العام، الوهن، التعب. .

2) مستحلب الثمار: 40 غراماً من الثمار المجفّفة ترضّ وتنقع في ليتر من الماء البارد مدة ساعتين ترفع بعدئذ فوق نار معتدلة حتى البدء بالغليان. . تطفأ حالاً ويترك ليستحلب حتى يبرد.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يستعمل: أ ـ للذبحة اللوزية ـ الخناق وجميع أمراض الحلق.

ب ـ الربو ومتاعبه.

ج ـ لتخفيض درجة الحرارة في الحميات.

د ـ في حالات الشعور بالتعب، الوهن، الضعف العام.

هـ ـ لضعف القلب واضطرابات الدورة الدموية.

3) **شراب البرباريس:** 500 غراماً من الثمار الطازجة تنقع في 200 غرام من الماء البارد لمدة ساعتين. تعصر الثمار بعدئذٍ بعصارة البندورة فيبقى البذر وبعض التفل فوق، وتنزل العصارة مع بعض الشحم في الماء الذي كان يغمر الثمار. يُضاف إلى الحاصل 600 غرام سكر ناعم. يرفع الجميع فوق النار وتطفأ النار قبيل الغليان.. يبرّد ويصفّى ويُضاف إلى الحاصل من الماء ما يكمله إلى الليتر ويحفظ في زجاجة محكمة السدّ. يظل هذا الشراب صالحاً للاستعمال سنوات.

الجرعة: ملعقتان كبيرتان في كوب من الماء 3 مرات يومياً.

إنه شراب مبرّد منعش مفيد في الحميات وإلتهابات الحلق، ولكل ما يفيد منه المستحلب السابق ذكره.

4) **مغلي الأوراق:** 30 ـ 40 غرام تغلى في ليتر من الماء لمدة عشر دقائق يصفّى ويحلّى بالعسل ويُشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً بعيداً عن وجبات الطعام. هذا المغلي جيّد للذبحة اللوزية والإسهالات، مفيد في الزحار الحاد (الديزانطاريا).

نتف تاريخية

خصائص هذا النبات العلاجية لم تستكشف من قِبَلِ الأقدمين؛ لذلك لم يرد ذكره عند الرومان أو اليونان. وظلّ البرباريس مجهولاً كنبات ذي خصائص دوائية حتى القرن الثامن للميلاد. وأول من مدح صفاته كان يوحنا بن ماسويه، وهو طبيب سرياني وصفه للخليفة هارون الرشيد للقضاء على الحمى ولإخماد العطش.

في القرون الوسطى كان البربريس الدواء الأصلح لمعالجة الحميات والإلتهابات وأمراض الدم.. وفي القرن السادس عشر حكي عن خمر البرباريس فقيل «إنها مضافة إلى الجلاّب، دواء ناجع للحمى والإسهال وإلتهاب اللثة والنزيف.. وغرغرة تفيد مختلف أمراض الحلق».

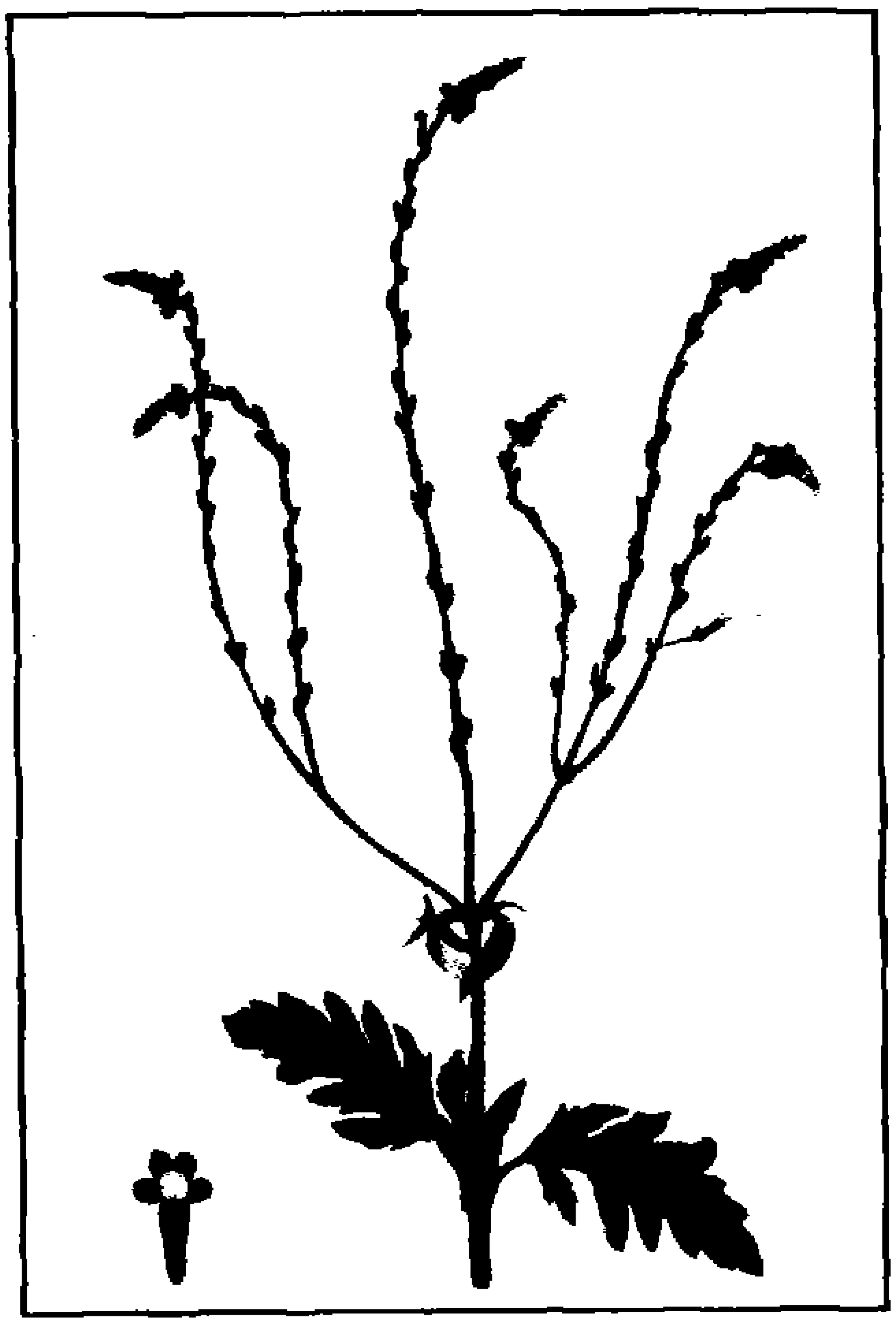
في القرن السابع عشر وصفت عصارة البرباريس بأنها «تشفي الحميات الخبيثة والوبائية وأمراض الكبد. . وأنها تقلل من النزف الطمثي. . » ورأى البعض «أنها تقوّي الأسنان المتداعية أو المهزوزة وتقضي على إلتهابات الفم والحلق، وهي تلحم الجروح الطرية والقروح العتيقة. ».

واستعمالات البرباريس لم تنحصر في الشأن الطبي فقد استخرجت من خشبه ولحائه صبغة صفراء استعملت في صبغ الصوف والقطن وأخشاب التلبيس التزيينية. وصنعت من ثماره أنواع من الشرابات والمربيات كانت بمستوى أشهى ما يصنع من الثمار البستانية.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «اميرباريس: هو البرباريس والزرشك بالفارسية. . يقوّي الكبد والمعدة، وفيه قوّة قابضة. يمنع من الأورام الحارة إذا وضع عليها. عاقل للبطن قاطع للعطش جيد للمعدة والكبد الملتهبتين، ويقمع الصفراء جداً. حبه يجفف قروح الامعاء ويقطع نزف دم الأسفل إذا تمودي عليه. . مع الأدوية الحارة كالسنبل ينفع من استطلاق الذي يكون عن برد الكبد وينفع المعدة إذا ضعفت عن الحمى البلغمية. . ».

وفي تذكرة الأنطاكي: «. . . المستعمل ثمرته، قابض يطفىء اللهيب والعطش والحميات الحارة وغليان الدم ويقوّي المعدة جداً. ينفع المحرورين بنفسه والمبرودين بنحو الدار صيني والعسل. يهضم الطعام إذا شرب بالأفسنتين ويقوّي الكبد. يدرس مع الزعفران فيُحلل سائر الصلابات ضماداً. ماؤه يمنع الغثيان والقيء. وإذا أخذ منه ومن حبّ التفاح بالسواء وماء الليمون نصف أحدهما وطبخ بالسكر حتى ينعقد كان باد زهر للسموم القتالة ونهش الأفاعي والخفقان والكرب والغثي وضعف الشهوة مجرب، وإذا أُضيف إلى ذلك حماض الأترج واللؤلؤ المحلول قام مقام الترياق الكبير في غالب الأمراض. يضرّ بالريح ويصلحه القرنفل ويعقل ويصلحه السكّر. . ».



بربينا
Verbena

«الفصيلة اليربانية»

في لائحة النباتات الطبية تورد المراجع الغربية نوعين من البربينا هما: البربينا المخزنية والبربينا العطرة أو الليمونية التي تسمى في المغرب: اللويزة.

لم تذكر المراجع العربية سوى النوع الأول وبأسماء مختلفة.

أما جداتنا فلديهن نوع ثالث من البربينا لا يعرفن غيره ولا يستعملن سواه في محاربة الملاريا وتقوية الجسم وتنشيط الجهاز الهضمي. النوع الأول مجهول لديهن كنبات طبي مع شيوع تواجده عندنا، وهو مجهول وغير مستعمل لدى عشّابينا المحترفين. أما النوع الثاني، «اللوّيزة»، فيستعمله الناس في بلادنا كواحد من «الزهورات» العطرة دون أية معرفة لماهيته أو لخصائصه العلاجية.

1) البربينا المخزنية ـ Verbena offieisnalis

«الفصيلة البربانية»

- **Verveine offieinale** *(Fr.)*.
- **Vervain** *(Eng.)*.

الأسماء الأخرى: بارسطاريون ـ ساق الحمام. . ومن أسمائه الغربية: الحشيشة المقدسة، حشيشة السحرة، حشيشة الكبد، حشيشة الدم، حشيشة كل الأوجاع.

منابته: التربة الصلصالية الرملية. على جوانب الدروب وفي السياجات

والمنحدرات وفي الأماكن المهملة. وهو شائع في لبنان تقع عليه ساحلاً وجبلاً.. ولكن قلما تجده في الوسوط الجافة ذات التربة الخفيفة.

الأوصاف: البربينا المخزنية هي من النباتات التي تستأنف نموها كل عام. ساقها حولية قائمة، تعلو 60 ـ 80 سم. مفردة، مربعة، ليفيّة، قصبيّة؛ القسم الأسفل منها أسمر داكن إلى البنيّة، تتوزع في أعلاها إلى فروع نحيلة صلبة، تطول وتتباعد.. الأوراق تتقابل اثنتين اثنتين حول عقد قاسية متباعدة، طولانية الشكل بيضوية الأسفل حادة الرأس منشارية الطرف، خشنة. ما في أواسط الساق منها يتفصّص بعمق وإتساع.. أما الأوراق العليا والسفلى فبدون فجوات.

الأزهار صغيرة، ليلكية أو هي بيضاء إلى بنفسجية.. تنتظم في سنابل تمتدّ على طول الفروع، الكأس زغباء خماسية التسننات، تويجها أنبوبي يتألف من خمس بتلات غير متساوية قداً. تنعقد كبسولة تضمّ أربع بزرات. هذا النبات يكاد يكون عديم العطرية أما الطعم فمرّ.

أوان الإزهرار: حزيران ـ أيلول.

المستعمل منه: العشبة المزهرة بكامل أجزائها.

أوان إجتنائها: خلال فترة الإزهرار.

العناصر الفعَّالة: زيت طيار، غليكوزيد مرّ، صابونين، تانين، ومجموعة من الأملاح المعدنية.

الخصائص: مقوٍّ، مهضّم؛ مضاد للإسهال وللصداع النصفي؛ مفيد للذبحة اللوزية، ولأمراض المعدة، والكبد، والطحال... خافض للحمى، مُضاد للتشنجات، مهدّىء، مسكّن، موصوف لحالات: توتر الأعصاب، السعال، الأرق، القلق، الغمّ؛ مطهّر، قابض، يشدّ الأَنسجة فيُسرع في لأْم القروح والكلوم؛ يستعمل ضد النقرس والروماتيزم والآلام العصبيّة الموضعيّة.. مدرّ للبول، للطمث، لحليب المرضعات.. مانع للانصبابات المائية وللاحتقانات الدموية. مفيد للرضّات والكدمات والتواءات المفاصل، موصوف لذات الجنب أو البرسام. استعمل ضد إلتهابات الشعب التنفسيّة وإلتهاب الخلايا ولاضطرابات الحيض وآلامه، وفي حالات انحطاط القوى والضعف العام.

الاستعمال من الداخل

مستحلب: 50 غراماً من العشبة المجفّفة في الظل تُضاف إلى ليتر من الماء، ثم ترفع فوق نار هادئة لتغلى بضع ثوان. . تطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب 10 ـ 15 دقيقة ثم يصفّى ويحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يستعمل هذا المستحلب في الحالات التالية:

أ ـ النزلات الصدرية، إلتهابات الشعب التنفسيّة، الوافدة (انفلونزا) والحمّيات. .

ب ـ الإصابة بمغص أو بإسهال، ولو مزمناً.

ج ـ احتقانات الكبد، الطحال، الكليتين، فينشط هذه الأجهزة ويدرّ الصفراء والبول. .

د ـ آلام الرأس، الصداع النصفي، آلام عصب الوجه (Nevralgie Faciale).

هـ ـ وجع الخاصرة أو ذات الجنب. .

و ـ اضطرابات الحيض ومتاعبه على أن يبدأ بأخذه في هذه الحالة قبل الموعد المرتقب بأسبوع فيؤمّن حيضاً عادياً لا يُصاحبه آلام ولا متاعب.

ز ـ الآلام العصبية، النقرس، الروماتيزم. .

ح ـ الضعف العام والشعور بوهن، بكسل، بتكسّر في الجسم.

ط ـ اضطرابات سن اليأس: غمّ، اضطرابات نفسية، صداع، طنين الأُذنين، خفقان القلب.

ي ـ ضعف الدم الناتج عن انخفاض نسبة الهيموغلوبين في الكريات الحمراء.

ك ـ توتر الأعصاب، الأرق، القلق، الغمّ، الشعور بضيقٍ نفسي، وكل ما يمكن أن يصيب المرء نتيجة تعرضه لحادثة أليمة أو لخسارة جسيمة.

ل ـ لإدرار حليب المرضعات.

م ـ للقضاء على حصيات ورمل المرارة والكلي.

ن ـ كسل المعدة، الهضم السيّىء وما ينتج عن ذلك من: نفخة، دوار، صداع، استرخاء، عدم شهية للطعام.

الاستعمال من الخارج

1) **مغلي:** ملعقة كبيرة من البربينا المخزنية تغلى في فنجان كبير من الماء لمدة خمس دقائق، ثم يصبر عليه ليستحلب مدة مماثلة ويستعمل بعدها غرغرة ومضمضة لمعالجة إلتهابات الحلق واللوزتين واللثة، ولبحّة الصوت، وللتخلّص من البخر المنتن. وتكميداً لمعالجة القروح والجروح العفنة. ولتسكين الألم ومنع الإحتقانات الدموية في حالات إلتواء المفاصل (فكش)، والإصابة بكدمة أو رضة.

2) **مغلي آخر:** 50 غراماً من البربينا المخزنية (أوراق وقمم مزهرة) تطبخ بقدر كوب من الخلّ الجيد، ومثلها من الماء لمدة 15 دقيقة.

يستعمل هذا المغلي ضمادات لمعالجة الروماتيزم، الآلام العصبية الموضعية، آلام الخاصرة، إلتواء المفاصل، إلتهاب الخلايا، الرضات والكدمات، آلام أسفل الظهر (لومباجو). في الحالة الأخيرة تستعمل الضمادات ساخنة قدر الإمكان.

نتف تاريخية

الاسم العلمي لهذا النبات لاتيني، وهو من السلتية ومعناه: «العشبة المقدسة». لقد كان لهذه العشبة شأن عظيم لدى الأقدمين، فقد مُجدت وحيكت حولها القصص والأساطير. . دعاها قدماء الفرنسيين حشيشة السحر وحشيشة كل الأوجاع، وحشيشة الكبد، وحشيشة الدم والحشيشة المقدسة. كان كهنة الدرويد يطهّرون بها هياكلهم قبل تقديم الذبيحة لآلهتهم. لم ينشد شعراء الملاحم مرة أشعارهم إلاً بعد أن يتوجوا رؤوسهم بأكاليل منها. وكان العرافون والمنجمون يشربون من مستحلبها قبل البدء في كشف الغيب تمهيداً للقيام بأعمالهم السحرية. . وهي عند الغاليين تردّ النحس، تبعد العين الشريرة، تشفي جميع الأمراض وتزيل الأوجاع. . يعلّقون منها فوق مداخل بيوتهم لردّ الأرواح الشريرة، يحملونها لتجعلهم محبوبين من الغير، ولتبعد عنهم المصائب والتجاريب. يمسح بها الصيادون أسلحتهم لتبعد النحس وليؤاتيهم الحظ. استعملها السحرة والعرّافون في تراكيب دوائية سحرية عجيبة زعموا أنها تحيي العواطف الذابلة وتشعل نار الحب من جديد في القلوب التي شحّ فيها الدفء ولفَّها صقيع الليالي وضباب السنين. . وقد أخذ الرومان عن الغوليين كل ما حيك حول هذا النبات من اعتقادات وأساطير.

ومع بدء التاريخ الميلادي بدأت الحقائق العلمية تحلّ محل الأساطير. . فوصفها

ديسقوريدوس للآلام العصبية ولوجع الأسنان وضد الحمى وللإصابة بحصيات المرارة والكلي، رأى بلينوس أنها فعّالة في إزالة احتقانات الكبد والرأس، وأنها توقف انصباب الدم. في القرن الثاني عشر وصفت لتسهيل عملية الهضم وردّ الشهية المفقودة. . فهي مقبّلة ومهضّمة. تنشّط المعدة وتحثها على إفراز العصائر الهاضمة.

حالياً، في أُوروبا، مال عنها الناس إلى البربينا العطرة، وفضّلوها على المخزنية، فهذه خشنة مُرّة قلما يجدونها أو يقعون عليها، في حين أن البربينا الليمونية عطرة ناعمة زكية الرائحة طيبة الطعم، والحصول عليها سهل لأنها تعرض في المحلات موضّبة بظروف صغيرة كما الشاي والنعناع الإنكليزي.

البربينا المخزنية مجهولة عندنا كنبات طبي. أما المستعمل شعبياً بهذا الاسم والشائع عند قروينا فهو نوع آخر سنراه لاحقاً.

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «بربينة ويُقال بربانة: نبات له ورق طويل مشدف فيه خشونة، شديد الخضرة يضرب إلى السواد والخضرة والغبرة، له قضبان مربعة دقاق تعلو نحواً من ذراع وفي أطرافها زهر شبيه بزهرة الكزبرة على طول القضبان. . إذا شرب ورقه قيّأ بلغماً لزجاً وكان أجود الأدوية المستعملة لذلك؛ وهو ينوّم ويحلّل النفخ وينفع من الغشي. وقد يشرب طبيخه لتسكين حرارة الدم، وعصارته تطلى على الخنازير فتحللها».

وجاء في مكان آخر من الكتاب ذاته: «أيارنوطائي: ومن الناس من سماه بارسطاريون وهو نبات له قضبان مزواة طولها نحو من ذراع أو أكثر عليها ورق متفرّق أطرافه مشدفة. . إذا شرب من ورقه مع الكندر بشراب عتيق أربعة أيام متوالية كان صالحاً لليرقان، وإذا تضمّد بالورق سكّن الأورام البلغمية المزمنة والأورام الحارة، وينقّي القروح الوسخة. إذا طبخ هذا النبات بالشراب وتغرغر به قلع خبث القروح العتيقة التي تكون على جانبي أصل اللسان ومنع القروح الخبيثة من أن تنبسط في الفم. وقد يُسقى من كان به حمّى غب العقدة الثالثة من قضبان هذا النبات من جهة الأرض مع ما حواليها من الورق، وقد يسقى من كان به حمى الربع العقدة الرابعة مع ما حواليها من ورق. . وسمي بهذا الاسم لأنه ينتفع به في التطهير إذا علق على البدن ومعنى اسمه العشبة المقدسة المكرمة.».

وفي تذكرة الأنطاكي: «رعى الحمام ويسمى بمصر ساق الحمام: نبات ذو أصل واحد نحو شبر، أحمر، ورقه إلى السواد وبعض الصباغين يعمل به ما يعمل بالفوّة، والحمام يألفه رعياً ومقيلاً ويكثر عند المياه.. وهو حار يابس مجفف يدمل القروح ويمنع سعيها وإذا شربته المرأة أدرّ الحيض، واحتماله فرزجة يقطع أمراض الرحم. وهو يضرّ الكلي وتصلحه الكثيراء.».

2) بربينا عطرة، لويزة

Verbena Triphylla, Lippia Citriodora

«الفصيلة اليربانية»

- **Verveine odorante** *(Fr.)*.
- **Herbe Louisa** *(Eng.)*.

أسماؤها الأُخرى: بربينا ليمونية، لوَّيزة، لويزا.

الاسم الشائع: لوَيزة (تصغير لوزة).

منابتها: هي من نباتات اميركا الجنوبية. حملت إلى أُوروبا من التشيلي. تغرس حالياً في جنوبي وغربي فرنسا وفي أفريقيا الشمالية وأكثر بلدان حوض المتوسط. توافقها التربة الناشفة والأماكن الدافئة لأن الرياح والصقيع يضران بغصونها والرطوبة تميت الجذور.. يفضّل غرسها بستانياً في الأماكن المواجهة للشمس واللاطية من الريح الباردة. وهي ليست من نباتاتنا البلدية، فلا تنمو عندنا برياً، ولكنها تُغرس في شتى المناطق الساحلية للزينة أو لاستعمال أوراقها في تعطير «الزهورات».

أوصافها: جنبة تعلو أحياناً حتى 150سنم غصونها لدنة هيفاء، عليها خطوط دقيقة طولانية حيث تتوزع أوراق، تتقابل ثلاثاً ثلاثاً، قصيرة الأعناق، نصلية، تامة، لينة، ملساء، تشبه الصغير من أوراق اللوز، ومن هنا كانت تسميتها «لوَيْزة». يفوح من هذه الأوراق، عند فركها، عرف الليمون الحامض. من إبط الأوراق في القسم الأعلى من الفروع تخرج شعب نحيلة رخوة لتحمل سنابل الزهر.. الأزهار صغيرة أنبوبية بيضاء من خارج، زرقاء أو بنفسجية من داخل يتألف تويجها من أربعة بتلات تنتظم في شكل نجمي.

أوان إزهارها: حزيران ـ تموز.

المستعمل منها: الأوراق والقمم المزهرة.

أوان إجتنائها: تُجنى مرتين في العام: أوائل الصيف وأواخر أيلول.

العناصر الفعالة: زيت طيار، سيترال.

الخصائص: منبّهة، مهضّمة، مقوّية، توصف ضد ثقل المعدة أو الشعور بالتخمة ولمعالجة الهضم الصعب وللخفقان. مضادة للتشنجات وخاصة تشنجات المعدة والامعاء. ومضادة للآلام العصبية. ينسب إلى هذا النبات خصائص منعّظة محسوسة.. وهو إلى كل ذلك ييسّر وظائف الجلد.

الاستعمال

1) **مستحلب:** 25 غراماً من الأوراق تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق، يصفّى الحاصل، يحلّى ويشرب. الجرعة 3 فناجين يومياً. تؤخذ بعد الأكل.

يُعالج بهذا المستحلب: الهضم السيىء وما ينتج عنه من متاعب: نفخة، خفقان، ثقل في المعدة، تشنجات معوية، آلام.. ويستعمل للتخلص من الشعور بانحطاط في القوى، بغمّ، أو بضيق نفساني.

في الحالات العادية يمكن أخذ فنجان صباحاً وآخر عند المساء فيكْسِبُ راحةً نفسية وهدوء أعصاب.

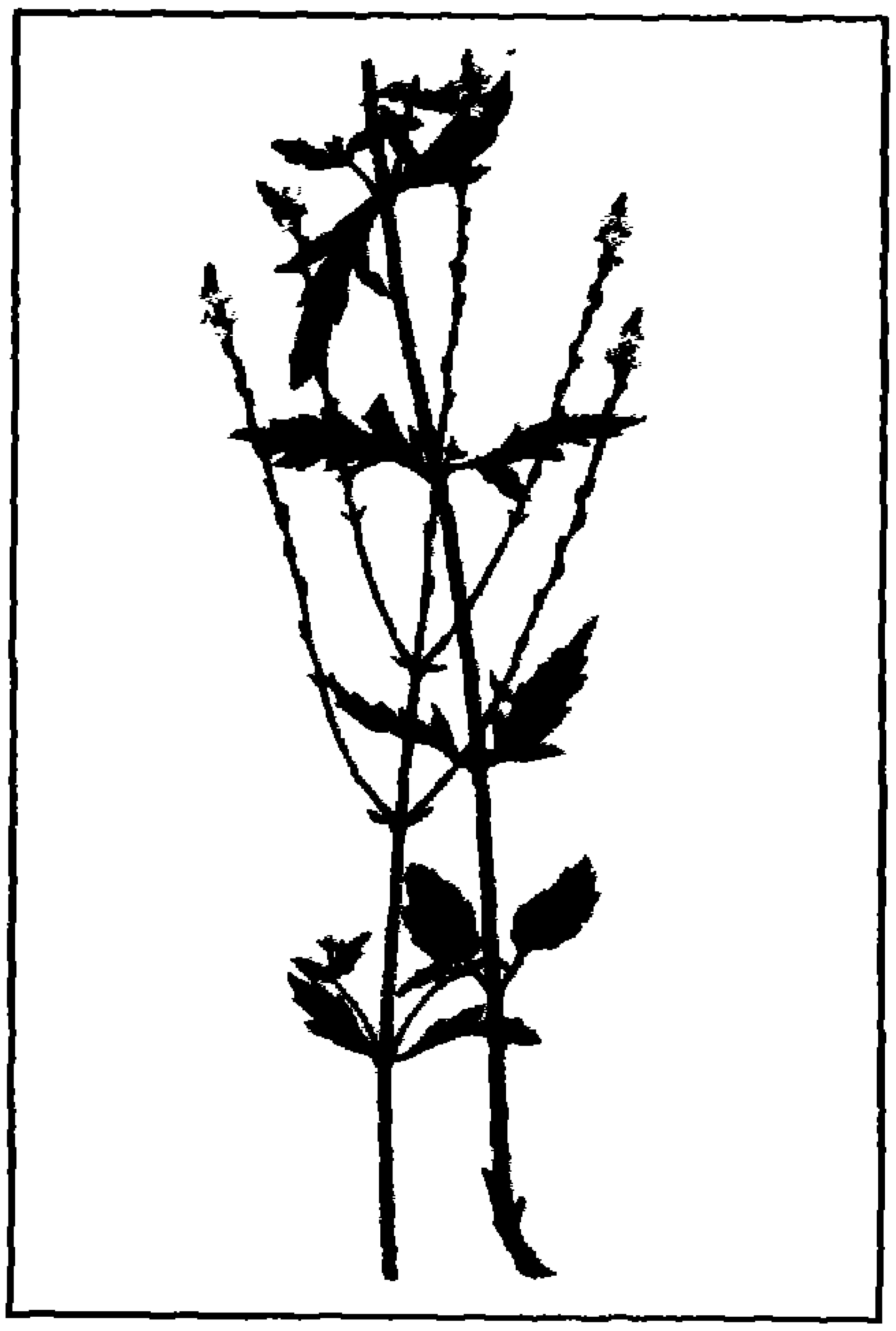
2) **لتعطير الزهورات:** أضف ورقتين من هذا النبات إلى أي مستحلب تعدّه فتكسبه عطرية محببة منعشة ومذاقاً طيباً لذيذاً.

3) **شراب:** 20 غراماً من البربينا العطرة تنقع لمدة أسبوع في 3 أكواب من الشراب.. على أن يرجّ الوعاء، خلال هذه المدة، بين وقت وآخر. بعدئذٍ يصفّى النقيع ويُضاف إلى الحاصل، من السكر النبات، حسب الذوق، على أن يسحق السكر أولاً ليسهل ذوبانه.

*** حاشية: يوصى بالإعتدال في استعمال البربينا العطرة، مقادير وجرعات، لئلا تؤثر على الغشاء المخاطي في المعدة مما يسبّب تهيّجات قد تجرّ إلى إلتهابات فيها.**

الجرعة: ملعقة صغيرة في فنجان قهوة ماءً.

يستعمل هذا الشراب في كل الحالات التي يوصف فيها المستحلب.



3) البربينا اللبنانية
Verbena Libanotiea
أو: البربينا الفضية
«الفصيلة البربانية»

الاسم الشائع: بربينا، حشيشة الملاريا، العشبة المبرغلة.

منابتها: المناطق الوسطى والجردية. في الحفافي والجدران العتيقة وحواشي الكروم ذات التربة الكلسية الرملية. وهي من نباتات لبنان البلدية الشائعة المعروفة والمستعملة.

الأوصاف: نبات عشبي معمّر الجذور أما السوق فتستأنف نموّها كل عام. ففي أوائل الربيع تخرج من الجذور أوراق صغيرة ناعمة لينة بين إخضرار واصفرار. بعضها يستدير في أعلاه ليأخذ شكل الإبهام وبعضها كفّي ثلاثية الأصابع. أوسطها هو الأوسع والأطول، وكلها ناعمة لينة ملساء تامة الطرف لاطية (بدون أعناق). أوراق الجذور هذه تطول 2 ـ 3سم. وتعرض 1 ـ 1,5 سم.

من وسط هذه الأوراق تخرج ساق أو أكثر هي بثخانة عود الكبريت، مستديرة مليئة، قاسية ملساء، فضية ترتفع عامودياً وتعلو 30 ـ 45 سم، تتفرع في أعلاها إلى شعب (4 ـ 5) تحمل فيما بعد سنابل الزهر. . أما القسم الأسفل من الساق فتتوزع عليه الجفنات بغير انتظام، لتخرج من كل منها 3 وريقات شريطية مشدودة إلى بعضها ملتصقة بالساق فلا تتهدّل ولا تتوزّع. تطول 1 ـ 1,5 سم. وتعرض 1,5 ـ 2 ملم. أما الأزهار فَتَنْدَرِز على طول الفروع، دقيقة، شفوية، بيضاء، وتنعقد حبوباً صغيرة مبرغلة كأنها حبوب الكزبرة ولكن على أصغر.

العناصر والخصائص: لم يرد ذكر هذا النبات في أي من المراجع الأجنبية المختصة لذلك نجهل كلياً عناصره الدوائية. أما الخصائص فإن شيوخنا ينسبون إليه كل ما تنسبه المراجع الغربية إلى البربينا المخزنية. وكانت جداتنا تصفنه ضد الحميات، وضد كسل الكبد والمعدة وللتخلص من الشعور بالتعب أو الوهن الجسماني. وكم سقينا من مغلي هذا النبات الشديد المرارة يوم تفشّت الملاريا في قرانا اللبنانية في أوائل الأربعينات.. وكم وصفوه لنا كلما شعرنا بتعثّر في الهضم، أو بعدم شهية للطعام.. والبربينا عند عجائزنا العشبة المقوية للدم والمنشّطة لجميع أجهزة الجسم.

أوان إزهاره: حزيران ـ تموز.

أوان إجتنائه: تموز ـ آب.

المستعمل منه: العشبة بكامل أجزائها ما عدا الجذور.

الاستعمال

قبضة متوسطة تغلى في ليتر من الماء لمدة خمس دقائق وتستحلب عشر دقائق أُخرى.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

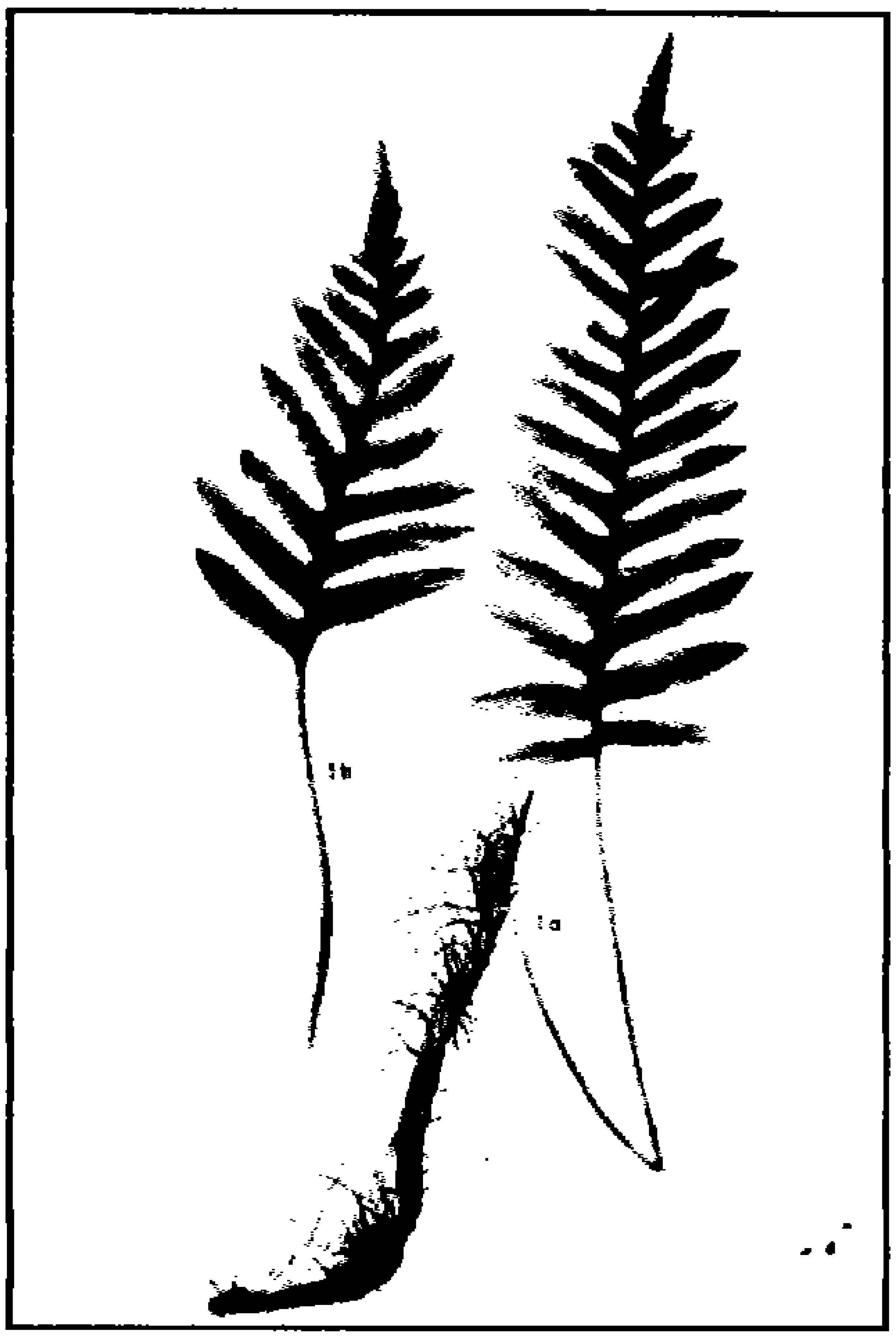
هوامش:

(1) البربينا المخزنية هي في أكثر المراجع العربية رعى الحمام أو رجل الحمام.. والتسميتان هما لنباتين مختلفين.. أما التسمية الصحيحة لهذا النبات فهي «ساق الحمام» لشبه بين سوقه وساق الطائر المعروف.. إلى جانب هذه الأسماء العربية أطلق على هذا النوع من البربينا، وهناك أكثر من 48 نوعاً منها، أسماء أعجمية منها: بارسطاريون أوفارسطاريون وأيارانوطائي.. وغيرها. تعدد هذه التسميات كان السبب في ضياع واضعي كتب المفردات أو جامعيها؛ فكم من مرة ضلّوا فلم يعوا أنها تعني نباتاً واحداً.. نقل ابن البيطار، مثلاً، عن ديسقوريدوس: «بربانة..» معدداً بإيجاز بعض أوصافها وخصائصها.. ثم وقع عند غيره على اسم آخر هو لذات النبات فظنّه يعني غير البربانة فنقل ما وقع عليه تحت هذا الاسم دون تبسّط أو توسيع لأنه لم يعِ حقيقة النبات المقصود. وابن البيطار ربما كانت أخطاؤه أقل بكثير من أخطاء سواه.. هناك من لم يعوا كنه هذا النبات فلم يعيروه أي اهتمام ولم يأتوا على ذكره. هذا الضياع كان وراء حذر المراجع العربية في ذكر خصائص البربينا المخزنية وهي المشهورة بالاطناب والمبالغة، بينما المراجع الغربية أسندت إليها العجائب.

(2) مع تواجد البربينا المخزنية بكثرة في أرضنا اللبنانية لم يقبل أجدادنا على استعمالها كنبات طبي فهل ذلك عائد لجهلهم خصائصها أم أن التجربة دلتهم أن البربينا اللبنانية الناعمة ذات اللون الفضي هي الأحسن والأسلم؟!.

(3) الغربيون أقلعوا عن استعمال البربينا المخزنية أو قلّ استعمالهم لها إذ تحولوا إلى البربينا الليمونية العطرة فهذه طيبة الرائحة لذيذة الطعم يمكن غرسها حتى على الشرفات مما يجعل الحصول عليها سهلاً، بينما تلك خشنة مرّة والوصول إليها ليس في متناول اليد دائماً.

(4) ما يباع في الصيدليات والسوبر ماركات من نبات موضب في عُلَب صغيرة تحت اسم بربينا verbena إنما هو النوع العطر، الليموني العرف، من البربينا، دون سواه.



بسبايج

Polydium vulgare

«الفصيلة السرخسية»

- **Polgpode Commun** *(Fr.)*.
- **Common Polypady** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: أضراس الكلب، سرخس حلو، سرخس البلوط، بسفاريج، ثاقب الحجر، استيوان، عرقسوس الغاب.

منابته: يكثر في الأمكنة الظليلة الندية الرطبة.. ويكون في ثقوب الجدران العتيقة أو عند أسفلها، وفي شقوق الصخور أو في انطعاجاتها، ولذلك سمّي ثاقب الحجر.. أو يكون في الغابات على جذور الأشجار الهرمة، أو عند أقدامها، وخاصة أشجار السنديان ومن هنا أطلق عليه سرخس البلوط. وهو نبات بلدي شائع في لبنان، إلاّ أن استعماله طبياً غير معروف إلاّ من القلة..

الأوصاف: نبات سرخسي جذموري صغير.. لا سوق له ولا أزهار. أوراقه تخرج من الجذمور الترابي المعمّر مباشرة.. وهي مجنّحة مشطيّة عريضة اللسينات متباعدة التخاريم، أو هي ذات تسننات عميقة عريضة متباعدة، ولذلك سمّيت بأضراس الكلب.. يترواح طولها ما بين 7 و15 سم. ومنه نوع يغرس بستانياً للزينة تطول أوراقه حتى 35 سم. غبار التلقيح والإخصاب يغطي الصفحة السفلى من الأوراق بشكل حبيبات عدسية صفراء ثم تتحوّل إلى سمراء متوزّعة فوق كل من اللسينات في صفين متوازيين.. أما النوع البري منه، فَيَغْشى الصفحة العليا من أوراقه زغب أغبر ونكت صافية الإصفرار.

الجذمور يمتدّ في الأرض أُفقياً وهو متفرّع وذو سنينات، لذلك يدعى في أكثر اللغات الأعجمية «كثير الأرجل». وهو حرشفي البشرة أشهب اللون بحجم القلم أو

دونه.. في طعمه حلاوة مع يسير مرارة وشيء من الحرافة، ما يذكّر بطعم العرقسوس ومن هنا كانت تسميته بالسرخس الحلو وعرقسوس الغاب.

المستعمل منه: الجذمور مجففاً ومقطعاً قطعاً صغيرة.

أوان إجتنائه: طوال الشهر الأول من فصلي الخريف والربيع.

العناصر الفعَّالة: عنصر مرّ راتنجي، لعاب غروي، تانين، غليكوزيد قابل للذوبان، أملاح معدنية.

الخصائص: مليّن، مدرّ للبول، طارد للديدان، مضاد للحمى، منفث، مضاد للزكام، دافع للسعال، موصوف في حالات إلتهاب الشعب التنفسية.. ويستعمل على الأخص كمفرغ للصفراء مزيل لإحتقانات الكبد. يوصف للمصابين بالصفيرا وللذين يشكون من الإمساك الحاد أو من ضعف في الهضم أو كسل في الكبد.. يوصف كملين للأطفال، خاصة وأن مذاقه القريب من طعم العرقسوس يجعله مقبولاً ومستساغاً لديهم.. ويوصف للذين يبغون تقوية عمل كبدهم وتنشيطه..

الاستعمال

يستعمل جذمور هذا النبات بشكل مسحوق.

الجرعة منه: غرام واحد، 3 ـ 4 مرات في اليوم.. ويستعمل بشكل مغلي يحضّر من 20 غراماً من الجذامير المجففة والمقطعة تغلى في نصف ليتر من الماء طوال ربع ساعة ويصبر عليه ليستحلب 10 دقائق، يصفّى بعدئذٍ ويحلّى بالعسل، أو بسكّر النبات، ويشرب على جرعات طوال اليوم.. يوصى بأخذ جرعة على الريق صباحاً.

مغلي معطر: 20 غراماً من جذامير البسبايج المقطعة تغلى في كوبين ونصف من الماء مدة ربع ساعة، ثم تطفأ النار ويُضاف إلى المغلي 10 غرامات من جذور العرقسوس المقطعة وخمسة غرامات من جذور حشيشة الملاك. يغطّى الوعاء ويلفّ بقطعة من صوف ويصبر عليه لينتقع ويستحلب طوال 12 ساعة.. يصفّى بعدها ثم يحلّى ويشرب على جرعات طوال اليوم.. على أن تؤخذ جرعة منه صباحاً على الريق.

يوصف مغلي البسبايج، بشكليه، في معالجة الحالات التالية:

أ ـ إلتهابات الشعب التنفسية (برونشيت)، الزكام، السعال، ارتفاع درجة الحرارة.

ب ـ حرقان البول أو انحباسه.

ج ـ إحتقان الكبد، الصفيرا، الإمساك الحاد، ضعف الهضم، كسل الكبد..

أما المسحوق فيقوم مقام المغلي ويفعل فعله.

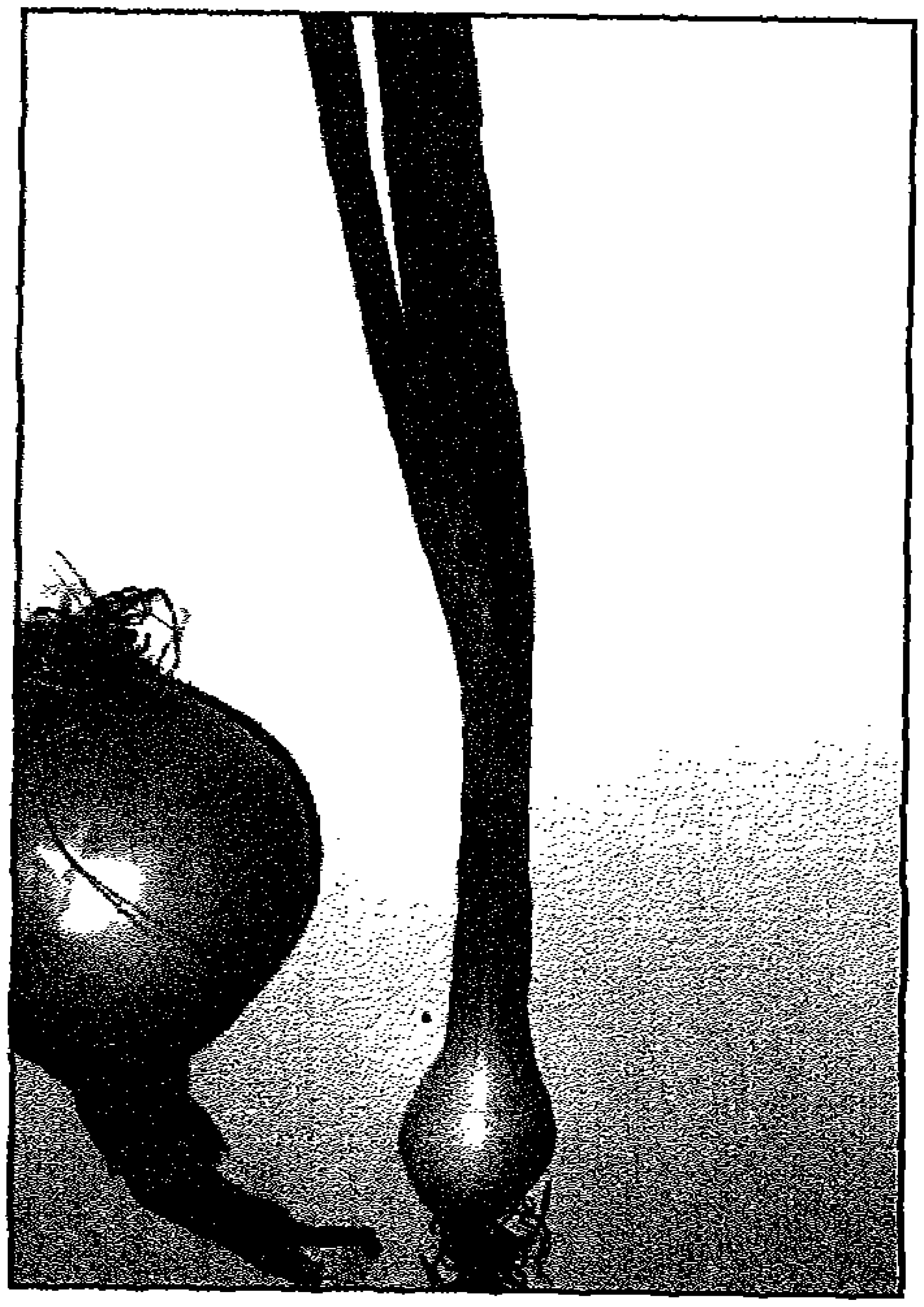
مغلي طارد للديدان: 15 ـ 20 غراماً من جذامير البسبايج تغلى دقيقتين في فنجان من الماء ويستحلب فترة مماثلة ثم يؤخذ دفعة واحدة صباحاً على الريق كطارد للديدان.

في كتب التراث

جاء في «الجامع» لابن البيطار: «... يطول نحو شبر، عليه شيء من زغب وهو مشرف وتشريفه ليس بدقيق. له أصل بغلظة الخنصر، طعمه عفص مائل إلى الحلاوة.. خاصته إسهال المرّة السوداء والبلغم في رفق ومن غير مغص ولا أذى.. مع ماء العسل وماء الشعير يسهّل الخلط البلغمي اللزج المخاطي من المعدة والمفاصل.. محلل للنفخ والرطوبات.. مضاد للقولنج.. ينفع من جميع علل السوداء ويسهّلها برفق..».

وفي «المعتمد..» لابن رسول: «.. يسهّل السوداء ويحلّل القولانج البارد وينفع من الجذام والبرص والبهق ويحلّل البلغم من سائر البدن خصوصاً من الدماغ..».

وفي «تذكرة» الأنطاكي: «.. معنى اسمه «الكثير الأرجل».. ويدعى بمصر اشتيوان. وهو نبات نحو شبر، دقيق الورق، أغبر مزغب، في أوراقه نكت صفر، يكون بالظلال، وقرب البلوط والصخور.. يسهّل الباردين ويبرىء من الجذام والجنون ورداءة الأخلاق والماليخوليا أسبوعاً بالبكتر، ومن وجع المفاصل إذا طبخ بمرق الديوك والقرطم، ويحل النفخ والقراقر والقولنج معجوناً بالعسل، ويبرىء شقوق الأصابع وإلتواء العصب. والإكثار منه مع عود السوس والأنيسون يبرىء السعال وضيق النفس والربو، وملازمته بماء العناب يسقط البواسير.. يصلح بالبرشاوشن والأصفر..».



بصل الطعام
Allium Cepa

«الفصيلة الزنبقية»

- **Oignon ordinaire** *(Fr.)*.
- **Onion** *(Eng.)*.

التعريف به: البصل من البقول الزراعية. معروف لا يخلو منه مطبخ أو منزل. وهو أنواع: أبيض وأحمر، كبير وصغير، مستدير وطولاني. أجوده طيباً الأحمر والأكثر لذعاً.

المستعمل منه: البصلة والبذور.

العناصر الفعَّالة: زيت طيار، مجموعة من الڤيتامينات أكثرها نسبة الڤيتامين ج، فوسفور، كبريت، كلور، كلسيوم، بوتاسيوم، سوديوم، غلوكوكينين (أنسولين نباتي)، هرمون جنسي، خمائر الأوكسيداز والدياستاز.

الخصائص: مدرّ للبول، مفرّغ للصفراء، مليّن للباطنة، مقوٍّ للأعصاب، مضاد لداء الحفر، طارد للديدان، مبيد للجراثيم، مانع للعفونة، منضّج، منفّث، مجدّد للأنسجة، منعظ. مفيد في حالات توتر الأعصاب والأرق، خافض لنسبة السكر في الدم، منشّط للقلب وللدورة الدموية. فعّال في حالات: الأوزيما، تجمع السوائل في البطن، ذات الجنب. . موصوف في النزلات الصدرية السعال العتيق، تشمّع الكبد، ارتفاع الضغط. . . منشط للقابلية والهضم، طارد للريح، مضاد لتولّد الغازات؛ له قوة شفائية عالية في حالات تضخم البروستات واشتداد أعراضها.

الاحتماء عن الطعام بالبصل يزيد من ميوعة الدم ويقلّل من خطر تجمده أو تخثره ومن انسداد الشرايين. . وأكل البصل يفيد من الروبصة، فيوصف للذين ينهضون من نومهم ويمشون بدون وَعْي إلى حيث لا يدرون.

الاستعمال من الداخل

1) **مغلي:** 4 ـ 5 بصلات متوسطة الحجم تقشّر وتفرم وترمى في ليتر من الماء فوق نار متوسطة لتغلي طوال 15 دقيقة. يُضاف إليها أثناء الغليان 100 غرام من عسل النحل. يريّح هذا المغلي عشر دقائق، يصفّى يشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يستعمل:

أ ـ لتنقية الدم، وتطهير الأمعاء، وتخليص الجسم من الرواسب المسمّمة.

ب ـ لتصريف الغازات وطرد الديدان.

ج ـ لتقوية الجسم في حالات الوهن والضعف العام.

د ـ لتحجيم الجراثيم ومنع انتشارها، وللتحصّن ضد كل عدوى وبائيّة.

هـ ـ لنفث البلغم وللتخفيف من حدّة الرشوحات.

و ـ لإدرار البول في حالات: انحباس البول، حرقانه، الإصابة برمل أو حصى في الكلى أو المثانة.

ز ـ لحثّ الجلد على إفراز العرق لطرح المواد السامة. . ولتمييع الدم وانتظام الدورة الدموية. . منعاً لتجمّد الدم أو تخثره وتخلصاً من إنسداد الشرايين. . ودفعاً لارتفاع الضغط.

ح ـ في حالات تضخّم البروستات واشتداد أعراضها. .

ط ـ للروماتيزم وللإستسقاء الموضعي أو الأوزيما.

ي ـ للتخلّص من تطبل البدن، لطرد الغازات، ولمنع تولّدها. .

ك ـ لتخفيض نسبة السكر في الدم عند الإصابة بالسكري.

ل ـ لالتهابات الحلق واللوزتين. . لداء الحفر. . للروبصة.

2) **مغلي البصل بالحليب:** نصف كلغ من البصل يفرم ناعماً ويُغلى في ليتر من الحليب لمدة ربع ساعة ثمّ يحلّى ويشرب.

الجرعة: فنجان واحد 3 مرات في اليوم.

هذا المغلي موصوف في الحالات التالية:

أ ـ تشمّع الكبد، الإضطرابات الهضمية، التسمّم بالكحول.

ب ـ اضطراب الأعصاب، الأرق، ارتفاع الضغط.

ج ـ في النزلات الرئوية (برونشيت)، الزكام، وعند الشعور بصعوبة في التنفس أياً كان السبب.

د ـ للقضاء على السعال العتيق وللتخلص من الإمساك.

هـ ـ للزلال في الدم أو في البول.

و ـ لتقوية الأنسجة العصبية وحماية الأغشية المخاطية وخاصة في الأمعاء.

ز ـ لتخفيض نسبة السكر في الدم.

ح ـ لتنشيط المرارة وإفراز العرق وإدرار البول.

4) **صبغة:** خذ قدر ما تشاء من البصل (300 غرام مثلاً) أهرسها وانقعها بوزنها من الكحول النقي عيار 90° لمدة عشرة أيام.. بعدها يصفّى هذا النقيع ويحفظ في زجاجة محكمة السدّ.

الجرعة: ملعقة صغيرة قبل الغذاء ومثلها عند النوم تؤخذ في قدح من الماء المحلى بالسكّر.

أ ـ تستعمل هذه الصبغة لسوء الهضم وللتخلص من الغازات المعوية.. ويمكن استعمالها في جميع الحالات الموصوف لها المغلي.

ب ـ لمعالجة البروستات تؤخذ هذه الصبغة على عشرة أيام متتالية من كل شهر ولمدة ستة أشهر.

5) **شراب:** بصلتان متوسطتان تقطعان شرائح ويُضاف إليها كوب من السكر ومثلها من الماء. يرفع الجميع فوق نار هادئة ليأخذ المغلي قوام الشراب. ويستعمل:

أ ـ لتجديد القوى وتنشيط الجسم في حالات الضعف والوهن: ملعقة كبيرة صباحاً ومثلها في المساء.

ب ـ للنزلات الصدرية والسعال الديكي: ملعقة كل ساعتين.

ج ـ لنوبات الربو: ملعقة كل 2 ـ 3 ساعات (حسب الحاجة).

6) **البصل نيئاً:** ـ تناول بصلة واحدة، متوسطة الحجم، في اليوم تفيد في:

أ ـ تحسين عملية الهضم، طرد الغازات المعوية، تليين الباطنة.

ب ـ تخفيض نسبة السكر والتقليل من جفاف الفم والشعور بالعطش لدى المصابين بالسكري.

ج ـ تساعد على تطهير الجسم من أملاح الطعام وتعيق نمو الجراثيم بجميع أنواعها: جراثيم التقيح في الدمامل والخراجات وغيرها.. جراثيم التيفوئيد، جراثيم التعقيبة في الجهاز التناسلي، جراثيم إلتهاب السحايا..

د ـ جعل سيلان الدم عادياً ومنتظماً..

هـ ـ القضاء على تطبل المعدة (على النفخة)، غازات المعدة ومَنع تولدها، تطهير الامعاء من الرواسب العفنة والمضرّة.. تقي من السرطانات.

ـ بصلة غضة مفرومة ومنقوعة بالزيت لمدة ساعة تقضي على الوهن وضعف الحيوية.

ـ إفرم بصلة أو أكثر واجعل فوقها بعض السكر ودعها من المساء حتى الصباح. خذ على الريق ما يستحلب منها فيقضي على البحة والتهابات الحلق واللوزتين وكل ما تسببه الرشوحات من متاعب..

ـ تناوُلُ البصلِ يعمل على دفع احتباس البول وعلى فرز الزلال وتنقية الجسم من شرّه.

● **ملاحظة:**

أكثر الأدوية الموصوفة لإدرار البول لا تخلو مما يؤذي الكليتين، إلاَّ البصل فهو حبيب الكليتين يلامسهما بلطف دون أن يسبب لهما أية إزعاجات أو تهيّج. لذلك كان الأطباء يصفونه خاصة للذين لديهم إلتهابات أو يشكون من حساسية مفرطة في الكلي.. ومن الوصفات المفيدة لإدرار البول أو للتخلص من الرمل والحصى هذه الوصفة وهي سليمة من أية مضاعفات: ملعقة صغيرة من بزر البصل (بعدرون) تغلى في كوب من الماء مدة خمس دقائق. تطفأ النار ويترك هذا المغلي يستحلب 5 ـ 10 دقائق.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم.

الاستعمال الخارجي

1) **ضمادات:** تفرم بصلة نيئة فرماً ناعماً أو تهرس وتثبت فوق الصدغين للتخلص من وجع الرأس والصداع النصفي؛ وفوق مؤخرة الرأس ضد إلتهاب السحايا (مييننجيت)، وعلى الرجلين ضد الحميات، وخاصة التيفوئيد. تُبْقى هذه الضمادات أطول مدّة ممكنة.

2) **مستحلب:** تُبْشَر بصلة أو اثنتان في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُصْبَر

عليها لتستحلب 10 دقائق. يستعمل هذا المستحلب ساخناً في حمامات لليدين والرجلين لإدرار البول أو للتعجيل في التخلص من البرونشيت. ويستعمل غسولاً للوجه لمعالجة حبّ الشباب.

3 ـ **مضمضة للأسنان:** في حالات الإصابة بألم في الأسنان أو بتخلخلها يمضمض بمغلي البصل المحضّر من بصلة واحدة، تفرم وتغلى بكوب من الماء لمدة 7 دقائق. هذه المضمضة تقضي على الألم وتثبّت الأسنان.

4) **مروخ تجميلي:** 3 بصلات تفرم فرماً ناعماً أو تهرس، وتطبخ بقليل من الشحم الحيواني على نار خفيفة مع المداومة على التحريك. قبيل النضج يُضاف فنجان من الحليب وملعقة من العسل (أي عندما تميل قطع البصل إلى الإصفرار)، وعندما تختلط هذه الأجزاء تماماً تطفأ النار ويصبّ فوقها ملء فنجان قهوة من ماء الزهر، فيحرّك ثم يغطّى، ويصبر عليه ليبرد. يستعمل دهاناً على الوجه لإزالة تبقعاته وما يشوبه من كلف ونمش وغضون أو تجعدات.

5) **غسول لفروة الرأس:** يحضّر من بصلتين كبيرتين تقطعان وتسلقان لمدة عشر دقائق في ليتر من الماء. يبرّد هذا المغلي ثم يصفّى ويستعمل فركاً وتمسيداً لتقوية فروة الرأس ولإيقاف سقوط الشعر.

6) **التلبيخ بالبصل:** يفرم البصل ويلف بورقة من الألمنيوم ويوضع في فرن معتدل الحرارة (أو ضمن شوّاية).. يصبر عليه حتى يسخن. يرفع قبل أن يتغير لونه فيصفرّ، يلبّخ به فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق موضع الكلي أو فوق أسفل البطن عند إنحباس البول وأثناء نوبات الرمل.. وفوق الصدر والظهر في النزلات الرئوية وفوق مؤخرة الرأس لمعالجة إلتهاب السحايا (مييننجيت)، وحول الرقبة أو فوق الحنجرة لمعالجة إلتهاب اللوزتين والخنّاق (دفتريا)، والبحّة.. كما تُلبّخ به أصابع القدمين لمعالجة احتقاناتها وتورّمها بسبب البرد؛ وفوق الدمامل والخراجات للإسراع في إنضاجها.. كذلك فوق: تشقق الجلد، الثآليل، والداحس.. للشفاء منها.

7) **عصير البصل:** ـ لاضطرابات الأُذنين: طنين، صفير، خشخشة، ثقل سمع. أغمس قطنة بعصير البصل واجعلها داخل الأُذن مرتين في اليوم.

ـ مسامير الأرجل تضمّد بهذه العصارة 3 أو 4 مرّات لإزالتها. (لهذه الحالة يمكن أيضاً التلبيخ بالبصل النيء المهروس..).

ـ إحتقان الأطراف وتورّمها من البرد: ضمادات من عصير البصل طازجاً 2 ـ 3 مرات يومياً تشفي منها.

ـ الثآليل: تُعالج بلبخ من عصير البصل فتذهب بها.

ـ لسقوط الشعر تدلك فروة الرأس بالعصير الطازج، تنتعش البصيلات ويقف سقوط الشعر.

ـ للقلاع وتقرّحات الفم، تغمس قطنة بعصارة البصل ويمسح بها المكان المصاب عدة مرّات في اليوم.

8) البصل المهروس بالخلّ: خذ بصلة حمراء. افرمها ناعماً واهرسها بالخلّ وادهن بعجينتها فوق النمش والكلف مرة في اليوم فيزيلها ويجعل صفحة الوجه صقيلة كالمرآة.

في كتب التراث

1) «يلطف البلغم، يفتح السدد، نافع من تولّد القولنج والاستسقاء الزقي، ينفع وجع الظهر والورك، يحسن اللون، يدفع الدم، يلطّف الأغذية، إن اعتصر ماؤه وخلط بالعسل واكتحل به نفع من ظلمة البصر والماء النازل في العين. المشوي صالح للسعال وخشونة الصدر، يرفع ضرر المياه المتغيرة». (ابن رسول).

2) «يقطع الأخلاط اللزجة، يفتح السدد، يقوي الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، يذهب اليرقان والطحال، يدرّ الحيض والبول ويفتّت الحصى. ماؤه ينقّي الدماغ سعوطاً، ويقطع الدمعة والحكّة والجرب كحلاً خصوصاً مع العسل. يزيل البرص والكلف والثآليل والقروح الشهدية مع الملح والبارود والعسل والسداب مجرب. أكله لفساد الهواء والماء ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخلّ. إذا شوي ودرس بالشّحم أو السمن ليّن أورام المقعدة وأذهب الشقاء والباسور والزحير. مجرب.» الأنطاكي.

3) «إذا طلي منه في الشمس على موضع البهق أذهبه، وإذا دلك به داء الثعلب أنبت الشعر فيه. عصارته مع العسل نافعة من الماء النازل في العين ومن الظلمة في البصر. إذا خلط ماؤه بالملح ووضع على الثآليل ذهب بها. وإذا قطر وحده في الأُذن نفع من ثقل السمع وطنينها، وسيلان القيح منها. إذا طبخ كان أشد إدراراً للبول. يزيد في الباه ويهيج شهوة الجماع إن أكل مسلوقاً بالماء. وإن مضغ بعده الجوز المشوي أو الجبن المقلي بالزيت أو السمن، قطع رائحته من الفم. وإن أكل في الأسفار والمواضع

المختلفة المياه نفع من ضرر اختلافها. ينقّي الصدر والرئة من الأخلاط اللزجة. إذا شوي ودرس بشحم أو بسمن أو محّ بيض نفع من أوجاع المقعدة وحلل أورامها ضماداً. ينقّي قروح الرأس الشهدية إذا درس نيئاً مع الملح وطلي عليها» (ابن البيطار).

ـ ومن المأثورات: «إذا قصدت دياراً غريبة فحالما تصلها كُلْ من بصلها فلا يتغير عليك ماؤها أو هواؤها»..

هوامش:

(1) يوصى الذين يشكون من فرط الحموضة بعدم تناول البصل لأنه يزيد في حموضة العصارة المعدية ومن ثم يزيد من آلامهم. (على هؤلاء أن يضيفوا قليلاً من البيكربونات إلى مياه الشرب فيقضى على زيادة الحموضة هذه).

(2) في وقت من الأوقات لم يجد الناس سوى البصل يحاربون به التيفوئيد ويردون عنهم خطره.

(3) في الصيدليات خلاصة تحتوي على جميع العناصر الفعالة التي في البصل. الجرعة منها: نصف ملعقة في قدح صغير من الماء المحلّى بالكسر. مرّة قبل الغذاء وأُخرى عند النوم. إذا أُضيفت أملاح المغنزيوم إلى تلك الخلاصة جعلت مفعولها يتضاعف ويقوى خاصة في البروستات، وأمراض الكليتين، والتسمم الدموي الخفيف. هذه الخلاصة تخلص مستعملها من رائحة البصل وبخره المزعج.

(4) وفي الصيدليات حبوب تحتوي على خلاصة الكلوروفيل المركزة من خصائصها، انها تمتص الروائح وتقضي على البخر النتن. الجرعة: حبة كل 8 ساعات.

ويمكن استعمال مضخات صغيرة جاهزة تنفث في الفم مادة روح النعناع أو ما يشبه ذلك.. وهكذا تتخلص من بخر البصل أو الثوم. ولهذه الغاية يستعمل البعض أوراق البقدونس أو النعناع الخضراء فيأكلون بعد الطعام بعضاً منها أو يقضمون حبات من البن المحمص.

البطاطا

Solanum Tuberasum

«الفصيلة الباذنجانية»

- **Pomme de terre** *(Fr.)*.
- **Potato** *(Eng.)*.

التعريف بها: البطاطا نبات عشبي عسقولي حولي معروف. موطنه الأصلي «اليبرُو» في أميركا الجنوبية. حملها معه في القرن السادس عشر رحّالة أسباني عائد إلى بلاده حيث عمل على إستنباتها في أرضه، وشاعت زراعتها هناك ثم في كل أُوروبا.. وفي العالم أجمع في ما بعد.. فزراعة البطاطا حالياً شائعة في القارات الخمس.. ودرناتها في كل بيت وعلى كل مائدة.. أحصي منها حتى الآن ما يقارب الألف والستماية نوعاً: منها الأبيض والأحمر والأصفر، ومنها المستطيل والبيضوي والمفرطح.. وهناك الأملس والمخشكر.. وهي تختلف، حسب أنواعها، في اشتمالها على العناصر المغذية: ففي البطاطا البيضاء مثلاً 17٪ من مادة الآزوت المغذية و9٪ من الكربون المولّد للحرارة.. وفي البطاطا الحمراء 23٪ آزوت و12٪ كربون.. ونوع ثالث يشتمل على 39٪ آزوت و13٪ كربون...

العناصر الفعّالة في البطاطا: بروتايين، نشا، أدهان، أملاح معدنية، أحماض أمينية، سولانين، بوتاسيوم، والڤيتامينات: ب، وج.

الخصائص: مقوّية، مغذية، مثيرة لعمل الأمعاء، حائلة دون تقرحات المعدة والأثني عشر، لائمة للقروح الحاصلة فيهما، مضادة لإلتهاباتهما المزمنة والحادة.. ولفرط الحموضة المعديّة. مفيدة في معالجة عسر الهضم، القصور الكبدي، إنسداد القنوات المرارية.. مدرّة للبول، مذيبة لرمل الكلي والمرارة. عصير البطاطا موصوف لالتهابات الأعصاب والمفاصل، لعسر الهضم ولحصى المرارة، للقبض والبواسير،

للسكري ولداء الحفر، الذي تُصاب به الأسنان فيعتري أُصولها التآكل.

الاستعمال: أ ــ من الداخل.

1) **البطاطا النيئة:** «رأس» واحد من البطاطا، متوسط الحجم، يُبْشَر ويُؤْكل، نيئاً، صباحاً على الريق، على أن يمضغ جيداً، ويؤخذ مثله في المساء، على ألا يزيد ما يؤخذ في المرتين على 250 غراماً؛ يداوم على ذلك لمدة أسبوعين على الأقل.. للقضاء على البواسير وللتخلص من داء الحفر (الحافور الذي يصيب الأسنان.

2) **عصير البطاطا النيئة:** تعصر درنات البطاطا النيئة ويشرب عصيرها طازجاً.. يمكن تعطير هذا العصير، لمن يعاف طعمه، بعصير الجزر أو الليمون، أو بالعسل.

الجرعة: ملء فنجان قهوة.

ـ 3 ـ 4 مرات في اليوم لمعالجة: القرحة المعدية والمعوية، والإسهال الحاد، والسكري..

ـ 2 ـ 3 مرات في اليوم لإلتهاب الكلي، لإدرار البول، للتخلص من رمل المرارة والكلي، لتصريف الانصبابات المائية الكلوية والقلبية، لإلتهابات المفاصل والأعصاب..

ـ ومرتين فقط في اليوم للتخلص من فرط الحموضة في المعدة، من القصور الكبدي وإنسداد القنوات المرارية، ومن الإلتهابات الحادة والمزمنة التي تُصيب المعدة والأمعاء.

ب ــ من الخارج

1) **مبشور البطاطا النيئة:** تضمد به الأطراف المصابة بتورّم أو تشقّق من البرد، آلام الأعصاب والمفاصل الحادة، ضربة الشمس، فتفيد فيها جميعاً.

2) **شرحات البطاطا النيئة:** يكمد بها الصدغان لتسكين آلام الرأس والصداع النصفي. تبدل الكمادة صباحاً ومساءً.. وتكمد بها القروح الواهنة، و «الحبة البشعة»، والزوائد اللحمية الفطرية المريبة، فتشفي من الأولى وتزيل الثانية خلال أسابيع.

3) **عجيبنة البطاطا المسلوقة:** تسلق البطاطا البيضاء ثم تهرس وتمزج بقليل من الحليب، ثم يُضاف إليها بعض النقط من الكليسيرين وماء الورد. تُطّلى اليدان بهذه

العجينة كل مساء ولمدة 10 أو 15 يوماً لتطريتهما ولجعل الكفين بيضاوَين ناصعَين.

تاريخ البطاطا

عام 1537 عاد أحد الرحَّالة الأسبان إلى بلاده حاملاً معه درنات من البطاط ليستنبتها في أرضه، فكانت أول رحلة اغترابية لهذا النبات خارج موطنه الأصلي البيرُو. . وما لبث أن اتسعت المساحة المزروعة بالبطاطا وشاعت. . وعام 1588 وضعت أول دراسة علمية لهذا النبات على يد العالم النباتي شارل كليزيوس. . ومع انتشار زراعة البطاطا في أوروبا انتشرت حولها الحكايات والأساطير، بعضها يمجّد وبعضها يلعن. . منهم من ادعى بأنها تطيل في عمر الإنسان، ومنهم من اعتبرها من النباتات السامة. . وراحوا يعددون حوادث التسمم التي حصلت لأناس تناولوا البطاطا. .

والواقع، ليس كل ما قيل حولها هو من نسج الخيال، بل هو بعض الحقيقة. . فالبطاطا مغذية، مقوّية، منشّطة للجهاز الهضمي. . مطيلة للعمر. والبطاطا، نيئة، تحتوي على عنصر سام هو السولانين. . والظاهر أن الناس أول ما عرفوا البطاطا راحوا يتناولونها نيئة وبمقادير كبيرة فكانت حوادث التسمّم تلك. لذلك كانت الدعوة إلى عدم تناول البطاطا نيئة إلاّ بمقدار الجرعة الدوائية المحدّدة، وهذه لا حوادث جانبية لها ولا مضاعفات.

كان ذلك في السنوات الأُولى لظهور البطاطا في أوروبا. . ولكن حالتها تبدلت بعد حين. . فعرف الناس أي جزء منها يأكل، وكيف يصحّ أن يؤكل. . فكل ما هو هوائي من البطاطا سام بما فيها الدرنات التي على الغصون، أو هي فوق التراب. . أما العساقيل الترابية فهي أيضاً لا تخلو، نيئة، من السمية فلا يصح أكلها هكذا بمقادير كبيرة. .

ومضت الأيام وإذا البطاطا «خبز الفقراء»، والسلاح الوحيد لردّ غائلة الجوع كلما شحّت مواسم أو أصاب الحقول المزروعة بالحبوب بوار. . ففي العام 1744، على أثر مجاعة حادة ضربت المانيا، أصدر الأمبراطور فريديريك الكبير أمراً يدعو فيه جميع المزارعين إلى استنبات البطاطا في حقولهم وكلّف الجيش بأن يشهد على تنفيذ هذا القرار. . فعمّت زراعة البطاطا كل أنحاء ألمانيا؛ ومنها انتقلت زراعتها إلى فرنسا برعاية وتشجيع الملك لويس السادس عشر. . ثم عمّت كل أُوروبا وكل بلدان العالم في ما بعد حتى أمست في أيامنا غذاءً لا غنى عنه للملايين من شعوب الأرض. .

هوامش:

(1) ثروة البطاطا من البروتايين والأحماض الأمينية الضرورية لنمو الإنسان هي في المنطقة السطحية التي تلي القشرة مباشرة فتقشيرها بالمبشرة أو السكين يفقدها هذه المواد.. لذلك ينصح بشوي البطاطا وأكلها بقشرها أو بسلقها ونزع قشرتها باليد..

(2) إذا تغيّر طعم البطاطا فغدت تلسع، أو تحول لونها فأصبحت خضراء أو زرقاء فمعنى ذلك أن مادة سامة قد اعترتها.. فاحذرها.

(3) تفقد البطاطا ما تحتويه من ڤيتامين ج بعد إنقضاء أربعة أشهر على إقتلاعها من الأرض..

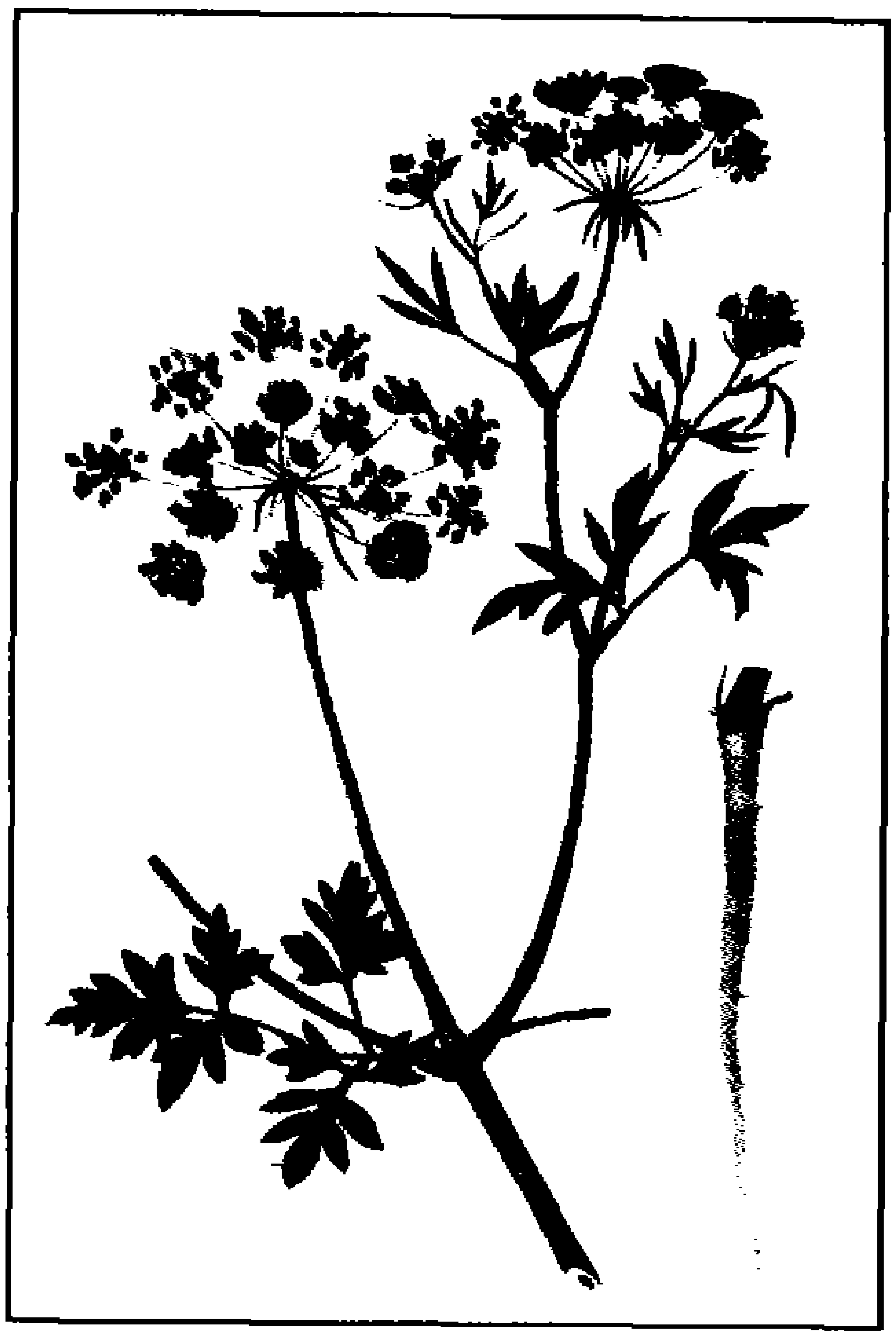
(4) الجفنات النابتة في درنات البطاطا سم كلها.

(5) البطاطا غنية بأملاح الفوسفور فقيرة بأملاح الكلس لذلك وجب تناولها مع الأغذية المكملة كالحليب أو إحدى مشتقاته وإلاً حصل اختلال في التوازن العظمي.

(6) البطاطا المسلوقة إذا مضى عليها ثلاثة أيام غَدَت مسمّمة فتجنبها.

(7) البطاطا المشوية موصوفة لمن يشكون من فرط السمنة وللمصابين بداء السكري فيستعيضون بها عن الخبز..

(8) أحد الأطباء الفرنسيين كان يعالج مرضاه المصابين بإلتهابات في المعدة أو الأمعاء بأطعامهم البطاطا المهروسة بالحليب (پيريه) ويجعلهم يصومون عليها فلا يتناولون أي شيء آخر طوال أُسبوع.. ولأن هذا الطعام سهل الإزدراد والابتلاع فكان يضيف إليه حصيات عدة ليرغم الآكل على التمهل في المضغ وعلى لوك الطعام جيداً فيختلط باللعاب ويسهل هضمه.. ذلك لأن إلتهابات المعدة والأمعاء أصلاً متأتية عن إزدراد الطعام وابتلاعه بسرعة دون أن يمضغ جيداً.



بقدونس بستاني

Petroseline̲um Sativum

«الخيمية»

- **Persil** *(Fr.)*.
- **Parsley** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: بطراساليون، كرفس صخري، مقدونس.

اسمه الشائع: بقدونس.

التعريف به: البقدونس بقل بستاني زارعته شائعة في كل أرض وكل بلاد، تزيَّن به الموائد، ويُدخَل في بعض المآكل ليطيبها ويُعَدُّ عنصراً أساسياً في بعضها الآخر. معروف، لا حاجة به إلى وصف أو تعريف.. إنه عالمي الاستعمال. وهو معنا، على موائدنا، كل يوم.

المستعمل منه: النبتة بكامل أجزائها:

الأوراق: وهي منشّطة للهضم مدرّة للبول منظّمة للدورة الدموية.

البذور: ولها خصائص الأوراق ذاتها إنما بدرجة أعلى.. وهي تفضّل في معالجة اضطرابات الدورة الدموية.

الجذور: عملها معروف في تيسير عمل الكليتين.. وتفضّل في التهابات المفاصل والانصبابات المائية، واحتباس البول.

العناصر الفعّالة: في البقدونس زيت طيار يحتوي على البينين (Pinene) والابيول (Apiol) وفيه: حديد، كلسيوم، مغنيزيوم، فوسفور، كلور وكبريت والڤيتامينات: أ - ب - ج.

الخصائص: مقبّل، فاتح للشهية، مغذّ، منشّط للدورة الدموية.. مقوّ موصوف

للمراهقين، لضعيفي البُنية من الأولاد، ولكل من يفتقر إلى حيوية ونشاط.

والبقدونس معرّق منقٍ للدم، موصوف لأمراض الكبد، بكل أشكالها، ولما ينتج عن بعضها من أمراض جلدية. وهو مفيد لالتهاب السحايا والروماتيزم والنقرس.. ومضاد لمرض الكساح وللأنيميا، ولمرض الحفر ولالتهابات العينين.

الاستعمال من الداخل

1) **مستحلب الأوراق:** 35 غراماً من الأوراق الغضّة (قبضة كبيرة) تنقع وتستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة.. يصفّى بعدها ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يستعمل هذا المستحلب:

أ ـ لإدرار البول وإفراز العرق وتنشيط الجسم.

ب ـ في حالات انحباس البول أو سلسه أو تقطيره.

ج ـ عند الإصابة بنوبة رمل. يقضي على الألم بسرعة. إذ يدرّ البول ويصرّف الرمل المسبب للألم.

د ـ تنشيط الجهاز الهضمي عند الشعور بعسرٍ في الهضم.

هـ ـ للتخفيف من متاعب النقرس والروماتيزم.

و ـ لتنشيط الجهاز الدوري تخلصاً من اضطرابات الدورة الدموية.

ز ـ لانتظام دورات الحيض وتسكين آلام التشنجات المرافقة لها، على أن يُبْدأ بتناوله قبل أسبوع من موعد الحيض المقبل.

2) **مستحلب البذور:** ملء ملعقة كبيرة من البذور تُرَضّ وترمى في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصبر عليها تنتقع وتستحلب مدة عشر دقائق. يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يستعمل:

أ ـ للتخلص من اضطرابات الكلي. ولتيسير عمل الجهاز البولي.

ب ـ للقضاء على رشح السوائل وتجمعها في تجاويف الجسم (اوذيما) وطردها مع البول.

ج ـ لجعل دورات الحيض منتظمة والطمث عادياً.

د ـ لتقوية المعدة وتنشيط عمل الكبد.

5 ـ لطرد الغازات ومنع تولدها، وضد ابتلاع الهواء.

و ـ لتصريف البلغم والقضاء على السعال العتيق.

ز ـ لتنقية الدم في الأمراض الجلدية.

ح ـ لانتظام عمل الكبد والصفراء.

ط ـ لتقوية الجسم وتنشيط عمل الأجهزة العضوية.

3) **مغلي الجذور:** قبضة متوسطة من الجذور المقطعة ترمى في ليتر من الماء وتغلى خمس دقائق، ويصبر عليها تستحلب خمس دقائق أُخرى.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

هذا المغلي يستعمل:

أ ـ لاضطرابات الكبد والحويصلة المرارية وعند الإصابة بالصفيرا.

ب ـ مقبّلاً للطعام فاتحاً للشهية، منشّطاً للجهاز الهضمي.

ج ـ لتنشيط عمل الكليتين وإدرار البول، وللتخلص من حصيات ورمل الكلي والمثانة.

د ـ لمعالجة سلس البول أو حرقانه.

هـ ـ للروماتيزم وإلتهاب المفاصل.

و ـ للاستسقاء والأوزيما.

ز ـ لدفع الطمث في حال شحّه أو إنقطاعه.

4) **عصير الأوراق:** يحضّر من الأوراق الغضة والنظيفة.

الجرعة: ملء فنجان قهوة،(يفضّل أخذه مع الحليب) 3 مرات يومياً.

هذا العصير منشّط، مقوٍّ مضاد للأنيميا، منقٍّ للدم، مصرّف ممتاز للبلغم، موصوف في حالات أمراض الشعب التنفسية، الربو الرطب، السعال، النزلات الحادة. ويعالج به الصفيرا، آلام الرأس، الدوار، اضطرابات القلب والاستسقاء.. ويستعمل لتنظيم دورات الحيض على أن يبدأ بأخذه قبل موعد الحيض بثلاثة أيام على الأقل.

الاستعمال من الخارج

1) ضمادات: قبضة من أوراق البقدونس الغضّة، ترض وتستعمل ضمادات تبدل 3 ـ 4 مرات في اليوم.

أ ـ يضمّد بها الثديان لإيقاف إدرار حليب الأُمهات لدى فطامهن أطفالهن، ولإزالة الاحتقانات فيهما. تكرّر العملية عدة مرّات في اليوم على أن تبقى الضمادة ما لا يقلّ عن العشرين دقيقة في كل مرة.

ب ـ توضع على الكدمات والرضات: لتسكين الألم، ولمنع احتقان الدماء، ولإزالة البقع الزرقاء..

ج ـ إلتواء المفاصل (الفكش)، يُعالج بضمادات من أوراق البقدونس المهروسة تثبّت حول المفصل المصابة وتبدل 2 ـ 3 مرات في اليوم.

د ـ وهذه الضمادات موصوفة لتسكين آلام النقرس والروماتيزم.

هـ ـ ورقة أو اثنتين من البقدونس تفرك بين الأصابع ويمسح بها أو تثبّت فوق المكان المصاب بلسع الهوام، أو لدغ الحشرات، لإزالة الألم وإبطال الورم.

يؤخذ 2 ـ 3 أوراق من البقدونس تُدقّ وتُهرس مع قليل من الملح ويُجعَل منها كرة صغيرة تدخل في الأُذن التي في جهة السنّ المصابة فيسكن ألمها.

2) مستحلب: قبضة كبيرة من أوراق البقدونس ترمى في ليتر من الماء، وترفع فوق النار حتى البدء بالغليان. تطفأ النار ويصبر عليها تستحلب عشر دقائق. يستعمل هذا المستحلب بارداً:

أ ـ غسولاً للعين وكمادات لمعالجة إلتهابات الملتحمة والجفون.

ب ـ ضمادات وغسولاً للوجه لإزالة ما يشوبه من نمش وكلف وبقع وتجعدات.. ولمنح البشرة لوناً مشرقاً وصفاءً مشعاً.

ج ـ تنعيم كعب الرجلين والعرقوب، على أن يكمد بهذا المستحلب طوال الليل ولمدة أسبوع.

د ـ يُضاف إلى هذا المستحلب قليل من عصير الليمون الحامض فيصبح غسولاً فعالاً في معالجة وإزالة البقع من وجوه الحبالى من النساء.

3) عصير أوراق البقدونس: يقطر منه في العين مرتين في اليوم للمعالجة من شحّاد العين أو الإصابة بسلاق أو أية إلتهابات أُخرى.. وهو موصوف للعين الحساسة فتظلّ بفضله على صفائها.

4) **مسحوق بذور البقدونس:** 100 غرام من البذور تسحق ناعماً وتستعمل ذروراً على فروة الرأس مع فرك وتدليك مرة كل مساء لثلاث ليالٍ فيمنع سقوط الشعر.

تاريخ

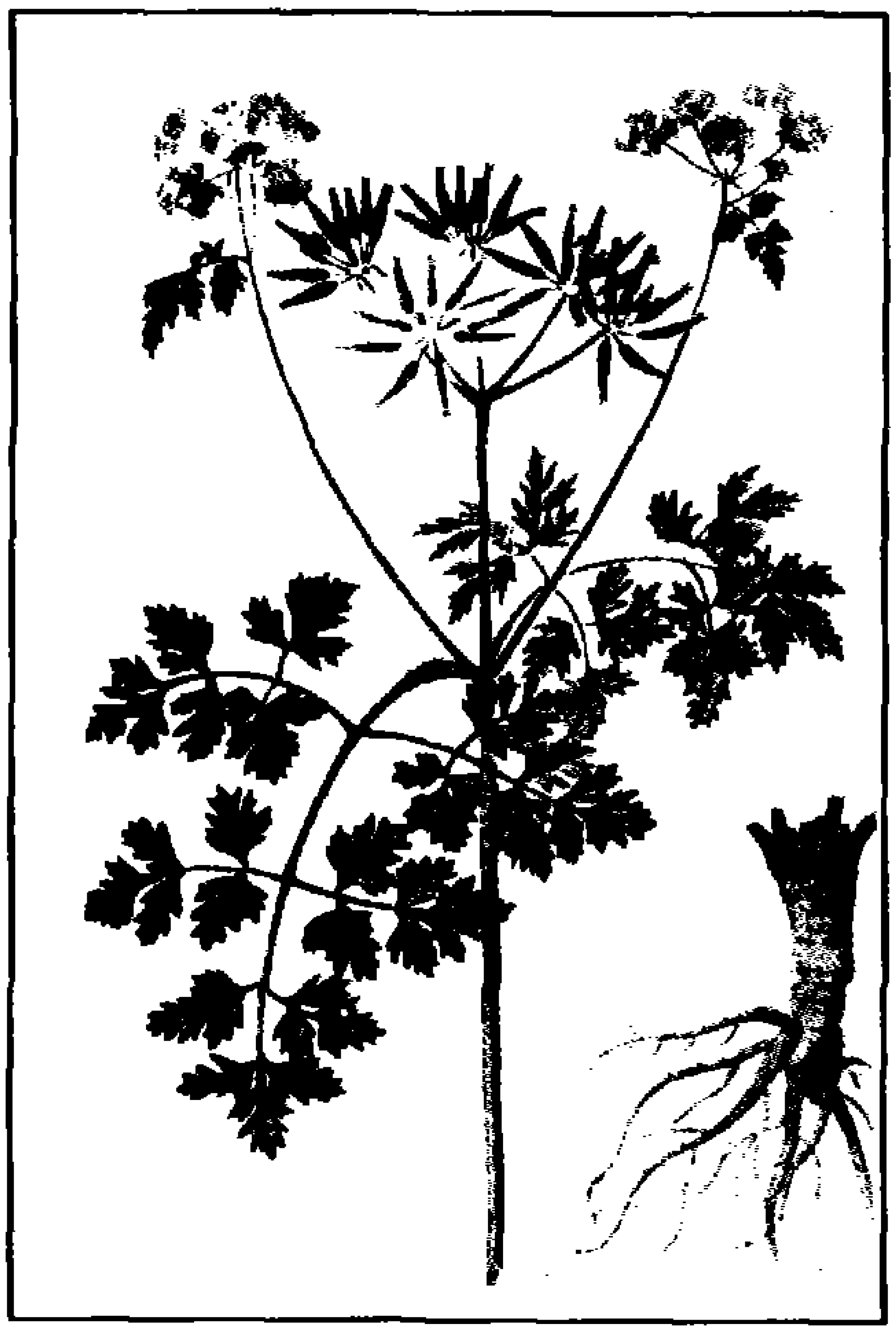
هو عند اليونان «بطروسالينون»، أي «كرفس الصخور». عرف كنبات طبي منذ عهود بعيدة. النوع البري هو ما استعمل أول الأمر، أما البستاني فقد عرفه العرب من المقدونيين، لذلك دعوه «مقدونس» أي المقدوني، الذي صار فيما بعد على ألسنة العامة «بقدونس».

كان المصريون، زمن الفراعنة، يدفنون مع موتاهم أكاليل منه.. فهناك اعتقادات وخرافات كثيرة شاعت حوله؛ بعضها يمجّده، وبعضها يحمل عليه ويدعو إلى التطيّر منه.

في القرن الأول للميلاد قال فيه بلينوس: «ينمو في الصخور أو في الأماكن الصخرية.. مدرّ للبول فعّال، مفيد لجميع أمراض الكليتين والمثانة». وفي القرون الوسطى انتشرت زراعته بستانياً وعمّ استعماله في الأطعمة كما في مجالات المعالجة والدواء. قال فيه بينيه (L. Binet): «إنه حافظ للشباب ومطوّل للعمر..» أما لوسي رُندوان (Lucie Rondoin) فقد أكدت على أن البقدونس «هو واحد من البقول الأكثر غِنًى بالعناصر المغذية والحافظة للحياة..» ويرى الدكتور كازن (Gazin) أن للبقدونس قدرة خارقة في معالجة الاستسقاء والانصبابات المائية الموضعية (الأوذيما)، وأن فيه خصائص أعطت نتائج باهرة في معالجة التعقيبة والسيلان المهبلي الأبيض.. وهو يؤكد أن ملعقة متوسطة من عصير البقدونس تؤخذ، طازجة، صباحاً على الريق تؤمن أفضل النتائج في معالجة أمراض الجهاز البولي.. أما الإصابة بداء المفاصل والروماتيزم المزمن ففي رأيه أن عصير البقدونس هو خير علاج لهما..».

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «بطراسالينون وتأويله الكرفس الصخري، وهو الكرفس المقدوني.. أنفع ما فيه بذره خاصة، وجملة النبات مع ورقه وقضبانه.. يحدر الطمث والبول إدراراً كثيراً ويحلّ النفخ ويذهبه ويسكن المغص. يوافق وجع الجنب والكلي والمثانة».



بقدونس شتوي

(سرفيل بستاني)

Anthriseus Cerefolium

«الفصيلة الخيمية»

- **Cerfeuil Cultivé** *(Fr.)*.
- **Garden Chervil** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** مقدونس فرنجي، كزبرة خادعة. . أما الأسماء: آطريلال، رجل الطير، رجل الغراب. . الورادة في كُتب المفردات فيقصد بها السرفيل البري.

ـ **الاسم الشائع:** السرفيل البستاني: بقدونس يانسوني.

السرفيل البري أو الآطريلال: بقدونس بري.

منابته: آسيا الغربية، المناطق الجنوبية الشرقية من أُوروبا، حوض المتوسط. بستانياً يزرع في أماكن كثيرة من العالم لأغراض مطبخية وعلاجية. والسرفيل البري هو من نباتات لبنان البلدية. شائع في المناطق الوسطى، في الأماكن الصخرية.

أما السرفيل البستاني فما زالت زراعته شائعة في بعض المناطق اللبنانية خاصة في الشتاء لأنه لا يتأثر، كالبقدونس العادي، بالبرد ولا يضرّ به الصقيع.

الأوصاف: السرفيل بقل عشبي، حولي، بستاني، أوراقه مفصّصة، لمّاعة، يفوح منها، عند فركها، رائحة تذكّر برائحة اليانسون، وفي طعمها شيء من طعمه. ساقه دقيقة، متفرّعة تعلو 30 ـ 70 سم. تجلّل فروعها أوراق صغيرة صافية الإخضرار تتفصّص إلى وريقات دقيقة. أزهاره صغيرة بيضاء التويج، خماسية البتلات، تنتظم في تآلف خيمي من 3 إلى 5 شعاعات زغباء، الثمار مغزلية تطول 1 سم. ملساء، لمّاعة وعند النضج سوداء. تتألف الواحدة منها من حافظتين مطبقتين الواحدة على الأُخرى مجتمعتين مؤتلفتين، وتنتهي بما يشبه المنقاد الصغير.

البرّي منه يشبه البستاني، خاصة في شكل انعقاد بذوره التي تبدو وكأنها مخالب الطير، ولأنها تميل إلى السواد سمّي برجل الغراب، عُرْفه اليانسوني ضعيف.

المستعمل منه: الأوراق والفروع غضّةً، البذور مجفّفةً.

العناصر: زيت طيار، استراغول، غليكوزيد، أملاح معدنية، الڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: منشّط، فاتح للشهية، هاضم، مدرّ للبول، مطمث، معرّق، مدمل للقروح، شافٍ لأمراض العين، مضاد للبواسير، مزيل لاحتقانات الغدد وتورمها. منقٍ للدم، موصوف لجميع الاضطرابات الكبدية، لانتظام الدورة الدموية. للأمراض الجلدية والحفسات والدمامل، لانحباس البول ولحصيات الكلي والمرارة، للوهن والضعف العام، لتصلب الشرايين وتخفيض الضغط.

الاستعمال من الداخل

1) **مستحلب:** 60 غراماً من الأوراق الغضّة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان من 10 إلى 15 دقيقة. الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يستعمل:

أ ـ لإدرار البول في حالات انحباسه أو سلسه، وعند الإصابة برمل أو حصى في الكلي أو المثانة.

ب ـ للاضطرابات الكبدية، للصفيرا عند بدئها، ولكل ما يسبّبه القصور الكبدي من أمراض جلدية ومن حفسات أو دماميل..

ج ـ لتصلّب الشرايين، لتخفيض ضغط الدم، ولمعالجة اضطرابات الدورة الدموية.

د ـ لتصريف البلغم في الرشوحات والنزلات الصدرية.

هـ ـ لتنقية الدم ولتنشيط الجسم في حالات الوهن والضعف.

2) **ماء السرفيل:** يحصل عليه بالتقطير وبالطريقة ذاتها التي يقطر فيها ماء الورد.. خصائصه: مدرّ للبول فعّال، موصوف لاضطرابات الجهاز البولي، وخاصة عند وجود حصيات في الكلي أو المثانة. وهو إلى جانب ذلك معطّر، منعش، فاتح للشهية، مهضّم.. يستعمل بفعالية للحالات ذاتها التي يوصف فيها المستحلب أعلاه.

3) **عصير السرفيل:** الجرعة: ملعقة كبيرة 4 ـ 5 مرّات يومياً.

يؤخذ لوحده أو مع الحليب. يداوم عليه من 30 إلى 60 يوماً لردّ الحيوية والنشاط إلى الجسم، والنضارة إلى الوجه، والنقاوة إلى الدم..

ويستعمل هذا العصير لمعالجة:

أ ـ الذرب المنوي والاستحلام.

ب ـ سل الحنجرة، أمراض الحلق، الوهن، والضعف العام.

ج ـ الإستسقاء.. والجرعة في هذه الحالة ملء فنجان قهوة مع مثلة من الشراب: 2 ـ 3 مرات يومياً.

د ـ القصور الكبدي، الصفيرا عند بدئها واضطرابات الحويصلة المرارية.

هـ ـ الأمراض الجلدية، تنقية الدم وارتفاع الضغط.

و ـ جميع اضطرابات الجهاز البولي.

ز ـ النقص في الڤيتامينات (avitaminose).

4) **مستحلب البذور:** ملعقة صغيرة من البذور ترضّ وتضاف إلى فنجان من الماء ثم ترفع فوق النار وتنزل عند بدء الغليان. يصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب، يصفّى ويشرب. الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم.

خصائصه: منشّط، منعظ، طارد للريح.

الاستعمال من الخارج

1) **المغلي:** 60 غراماً لكل ليتر ماء. يرفع فوق النار حتى يغلي. تطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب مدة نصف ساعة. يستعمل غسولاً وكمادات 3 مرات يومياً لمعالجة:

أ ـ الرمد وإلتهابات الجفنين.

ب ـ لتطرية البشرة ولتأخير ظهور التجاعيد في الوجه.

ج ـ يضمّد الثديان بالعشبة المطبوخة، لمنع إدرار الحليب ولإزالة الإحتقان فيهما.

2) **ضمادات:** يطبخ السرفيل بالحليب أو يهرس طازجاً، ويضمّد به لإزالة آلام البواسير.

3) **نقيع:** كوب كبير من الخلّ يُضاف إليه 100 غرام ملح بحري خشن و200 غرام من أوراق السرفيل المفرومة. يصبر عليها تنتقع مدة ساعة. يستعمل هذا النقيع لتورّم

الأطراف بسبب البرد، فتغطّس فيه اليدان أو الرجلان نحواً من ربع ساعة في كل مرة، ويكرر ذلك 2 ـ 3 مرّات في اليوم.

4) **العصير:** عصير السرفيل يستعمل من الخارج كمادات فوق الرضّات فيزيل إزرقاقها وألمها، وغسلاً للقروح الصغيرة فيسرع في إدمالها. . وتكمّد به العينان أو تغسل فيذهب بالتهاباتها.

الاستعمال المطبخي

السرفيل في المطبخ كالبقدونس تماماً له أكثر من استعمال. في الجبل، أيام الشتاء، تستعيض عنه النساء بالسرفيل، المسمّى عندنا «بقدونس يانسوني». وهناك أكلات تفقد نكهتها المعهودة إن لم يدخلها السرفيل. سلطة البندورة مع السرفيل لها طعم خاص، والعجة إن تُبَلّتْ به أضفى عليها نكهة ولا أطيب. أشهى وألذ الصلصات المحضّرة للأطعمة المصنوعة من لحم السمك هي تلك التي تُتَبّل بالسرفيل فيكسبها نكهة مميزة، ولاسيما صلصة السمكة الحرّة. في الأسواق مسحوق مُصَنّع مُحَضّر يُباع لهذه الغاية ويستعمل حين يعزّ وجود الأوراق الغضة. أطيب وأشهى حساء لدى بعض الفرنسيين هو المحضّر كالآتي: كمية مناسبة من البطاطا تقشّر وترمى في طنجرة مع قبضة صغيرة من الثوم تغمر بالماء وترفع فوق النار لتغلي وتنضج. . عندئذٍ تأخذ البطاطا وتهرس بواسطة المولينات ثم تُعاد إلى الطنجرة حيث يُضاف إليها ملعقة أو اثنتان من الكريما وتُغلى من جديدة غلوة واحدة. تطفأ النار ويُضاف إلى البطاطا المطبوخة قبضة من السرفيل المفروم ناعماً وبعض الملح الناعم مع التحريك المتواصل ليختلط الجميع.

نتف تاريخية

لفظة سرفيل من اليونانية تعني «الأوراق السائغة»، لحلاوة أوراق هذه النبتة وطيب رائحتها. عرف السرفيل منذ ما قبل الميلاد، وقد نصح الأقدمون بتناول أوراقه غضة لتقوية المعدة وتسهيل الهضم. وكانوا يعتقدون بأن السرفيل يجفّف الأخلاط ولو في أعماق الأعضاء. أما غالين (القرن الميلادي الثاني) فعنده أن «السرفيل هو أحسن دواء مقبّل للطعام، منشّط، ومصرّف. .» في القرون الوسطى اعتبر كمليّن، . مدرّ للبول، منقٍّ. . ووصف عصيره بأنه «يحطّم حصاة الكلية ويقذف بها خارج الكلي. .».

البقلة الحمقاء

Portulaca aleracea

«الفصيلة الفرفحينية»

- **Pourpier** *(Fr.)*.
- **Purslane** *(Eng.)*.

أسماؤها الأُخرى: عرفجين، البقلة المباركة، الرّجلة (لخروجها في الطرق بنفسها فتدوسها الأرجل) دَرْفاس، حُذَقَة، برطاليقي، عرفج.

الاسم الشائع: فرفحين بري، بقلة..

منابتها: الأراضي الرطبة والمروية ذات التربة الرملية. وهي شائعة ومعروفة.

أوصافها: عشبة حولية بقلية غروية مائية، منها البستاني ومنها البرّي الذي ينمو بنفسه. السوق والأوراق لحمية غزيرة العصارة كثيرة الفروع. تؤكل نضرة في السلطات ومطبوخة مع الأسفاناخ. والبقلة هي هي سواء كانت حمقاء (برية) أو بستانية، خصائصها واحدة.

المستعمل منها: العشبة كاملة ما عدا الجذر.

عناصرها الفعّالة: مادة لعابية، صابونين، أملاح، الڤيتامين ج.

خصائصها: مرطّبة، مبرّدة، مدرّة للبول، مليّنة، منقّية للإلتهابات، مضادّة لداء الحفر، وللدودة الوحيدة، مفيدة في معالجة الآفات الجلدية، توصف لإطفاء العطش الحار، لالتهاب القناة الهضمية، للإمساك، للديدان لدى الأطفال، للمصابين بسيلان الدم، للنزف ونفث الدم، لاحتقان الطحال، ولحصى الكلي والمثانة.

الاستعمال: أ ـــ من الداخل:

1) تناول البقلة نيئة: يحضّر منها سلطة لذيذة مبرّدة، ملطّفة مليّنة، موصوفة لالتهاب المعدة والإمعاء، للإمساك ولمكافحة الديدان.

2) **مغلي البذور:** 10 غرامات من بذور البقلة تغلى في نصف ليتر من الحليب وتستحلب 10 دقائق. يصفّى ويشرب صباحاً على الريق لمكافحة الديدان، خاصة لدى الأولاد.

3) **مستحلب الأوراق:** 5 غرامات من الفروع الفتية تُضاف إلى فنجان من الماء، وترفع فوق نار خفيفة وعند البدء بالغليان تطفأ النار ويصبر عليه يستحلب 10 دقائق. يصفّى ويشرب: فنجان واحد صباحاً على الريق ولمدة أسبوع: لاحتباس البول، لالتهاب المثانة وللرمل والحصى.

ب ـ من الخارج:

1) **مضغ الأوراق وعلكها:** أوراق البقلة غَضَّةً تمضغ أو تعلك فتقوّي اللثة وتثبّتها، وتزيل العطش.

2) **مضمضة:** مستحلب البقلة المبينة صفته أعلاه يوصف مضمضة للقضاء على إلتهاب اللثة.

3) **ضمادات:** قبضتان كبيرتان من البقلة يُضاف إليهما ملعقة كبيرة من الملح، ثم يرضّ ويغمس الحاصل بالخلّ ويستعمل ضمادات تثبت على أخمص القدمين (كفّ الرجل) للتخلص من الحمى.

في كتب التراث

جاء عنها لدى ابن البيطار: «إذا أكلت وافقت من به قرحة في الأمعاء، وتوافق اللواتي يعرض لهن النزف ولمن ينفث الدم. عصارتها أبلغ وأقوى في مثل هذه المواضع.. قوتها قابضة. إذا تضمد بها مع السويق نفعت من الصداع ومن أورام العين وسائر الأورام الحارة والإلتهاب العارض في المعدة والحمى ووجع المثانة والكلي. ماؤها ينفع الحمّيات والدود والبواسير التي يسيل منها الدم. تقطع الثآليل إذا دلكت بها. تنفع من حرقة البول. تغلظ الدم الرقيق، وتقطع العطش».

وقال فيها الأنطاكي: «تمنع الصداع والأورام الحارة بالسويق، والرمد والحكة والجرب، كحلاً، ونفث الدم والقيء وحمى الدور وانصباب الفضول وحرقة البول والحصى والبواسير، وحرارة الكبد والمعدة مطلقاً؛ والجرب والحكة والإلتهاب ضماداً.. ومتى شربت بالراوند قطعت الحمى عن تجربة.. لا يقوم مقام بذرها شيء في قطع العطش.

بلح ـ نخيل البلح

Phoeniv daety lifera

«الفصيلة النخيلية»

- **Dattier** *(Fr.)*.
- **Date palme** *(Eng.)*.

موطنه: سواحل الأبيض المتوسط، إفريقيا الوسطى، شبه الجزيرة العربية، والعراق.

التعريف به: نخيل البلح أشجار معمرة، ليفية الساق كثيرة الارتفاع، شديدة الصبر على العطش والحرّ، ثنائية المسكن، أي أن بعضها يحمل الأزهار المذكرة وبعضها الآخر يحمل الأزهار المؤنثة. ثماره تنتظم في عثاكيل كبيرة وهي من حيث الحجم والطعم أصناف عديدة، أما من حيث اللون فنوعان: أحمر وأصفر.

عناصره الفعّالة: سكْروز، كلسيوم، مانييزيوم، فوسفور، والڤيتامينات أ ـ ب ـ ج ـ د.

خصائصه: ثمار البلح مغذية جداً لما فيها من العناصر المعدنية والسيليلوزية والسكر، وتعتبر من أفضل الفواكه المنشّطة والمقوّية لما تحتويه من الحديد، ولما تولّده في الجسم من الحرارة.. لذلك هي توصف، وبكمية معتدلة، أو قليلة، للأطفال والرياضيين وللذين في دور النقاهة. وينصح بألا يكثر من تناول البلح بعيد الطعام لأنه غذاء كامل بذاته فلا يصحّ أن تُتخم المعدة وتُتعب بهضم غذائين مرة واحدة ودون فائدة لأن الجسم لا يأخذ من الغذاء إلاَّ ما هو بحاجة إليه. وتعب المعدة قد يقعدها عن إتمام عملية الهضم مما يسبّب نفخة ويحدث شعوراً بتعب وعطش ولذع أو حرقان.. وهذا ما حمل القدامى على القول بأن البلح «يفسد الأطعمة ويصدع ويغثي ويضرّ باللثة والأسنان..» والسبب الإكثار من تناول البلح الذي يحدث تخمراً وفساداً للأطعمة في المعدة.

والبلح حسب المراجع القديمة غذاء وشفاء لعلل ذوي الأمزجة الباردة وضارّ لذوي الأمزجة الحارة للمكبودين والمصابين بإلتهابات في معدهم.

أوراق البلح الرخصة الطرية تؤكل كبقل مغذٍ لذيذ، سحيق نواه يدخل في علاجات عدة. الصينيون يفحمون هذه النوى ويسحقونها ليدخلوها في حبرهم المشهور.

طبياً يعتبر البلح من الثمار الصدرية، المليّنة للجسم، المعدّلة للمعدة. مغليه موصوف ضدّ تهيّج الجهاز التنفسي، وضدّ عسر التنفس.. وهو مليّن للباطنة، مقوٍّ للمعدة، مخفّف للآلام الكلوية والمثانية.. ولكن الإسراف في تناول هذا المغلي قد يسبّب للبعض صداعاً ويحدث سدداً أو يجلب الماليخوليا.

والبلح مع التين المجفّف والزبيب والعنّاب يكوّن ما يعرف بمجموعة «الثمار الصدرية الأربع» والتي شاع استعمال مغليها في معالجة أمراض الحلق والجهاز التنفسي.

الاستعمال: I ـ من الداخل:

1) **مغلي البلح:** 30 غراماً من البلح لكل 500 غرام ماء تُغلى لمدة 20 ـ 25 دقيقة على نار خفيفة.

الجرعة: فنجان واحد 2 ـ 3 مرّات يومياً.

يوصف هذا المغلي في معالجة: النزلات الصدرية، عسر التنفس، إلتهابات الحلق، النزلات الكلوية والمثانية، وقبض المعدة.

2) **مغلي نوى البلح:** 5 ـ 6 حبات من نوى البلح تكسر وتغلى في كوب من الماء لمدة 15 ـ 20 دقيقة. الجرعة كوب واحدة مرتين في اليوم. هذا المغلي موصوف لمعالجة الرمل البولي وإلتهابات الكليتين والمسالك البولية.

3) **مغلي الثمار الأربع:** بلح، تين مجفّف، زبيب، عنّاب، أجزاء سواء. المقدار 50 غراماً لكل ليتر من الماء. يغلى 25 دقيقة على نار هادئة، يصفّى ثم يشرب. فعّال في معالجة النزلات الصدرية وأمراض الحلق.

II ـ من الخارج:

1) **كحل نوى البلح:** تؤخذ كمية من نوى البلح فتحمّص حتى تغدو كالفحم، ثم تسحق ناعماً. يستعمل الحاصل كحلاً للعينين فيكسب الأهداب صحة ويزيدها كثافة..

وهذه الكحلة تحدّ البصر وتمنع عن العين السبل وتحمي الجفون من السلاق.

2) مغلي جذور البلح: خذ قبضة من الجذور الشريطية أو الخيطية التي تتكوّن عند أسفل الجذع، نظّفها ثم اغلها في كوبين من الماء حتى يبقى النصف، صفّ ومضمض بالحاصل فتخلص من كل وجع في الأسنان أو حساسية في اللثة، وهو يزيل تخلخل الأُولى ويشفي إلتهابات الثانية.

ـ يوصف البلح شعبياً للفتيات اللواتي أصبحن في سنّ البلوغ وقد تأخر إكتمال بنيتهن ونضوجهن اعتقاداً أنه يقضي على قصورهن الجسماني لما تتوفر فيه من عناصر غذائية وفيرة وفعّالة.

ـ كتب أحدهم في جريدة المقطم المصرية: «إن نوى البلح إذا حُمّص وسحق واستعمل كالقهوة وأخذ بدلاً عنها صباحاً ومساءً ولمدة شهر، كان له مثل فعالية العاقول في القضاء على السكري..».

البلح في كتب التراث

جاء في «تذكرة...» للأنطاكي: «الرطب: يحرق البلغم ويذيبه ويقطع البرد. ويسمن سمناً عظيماً باللوز إذا لوزم عليه ويصلح الهزال العارض في الكلي ويحرّك الشهوة في المبرودين، خصوصاً المربى.. وهو يولّد السوداء والسدد والفضول الغليظة ويضعف الكبد واللثة في المحرورين. تصلحه الحوامض والسكنجبين والخيار. وينبغي لمن وُلد في غير بلاده التقليل من أكله، وكذلك ضعيف الدماغ..».

والتمر: «يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم، لاسيما إذا أُكل على الريق فينفع من اللقوة والفالج والمفاصل المتأتية عن برد، ويغذي كثيراً ويولّد الدم القوي ويصلح أوجاع الظهر ويقوّي الكلي المهزولة.. إذا طُبخ بالأرز يكون غاية للمهزولين، وبالحليب يقوي الباه. والتمر لا يجوز تعاطيه لمن يولد في غير بلاده إلاّ بقسطاس مستقيم، ولا لمحرور، ولا زمن الصيف.. وهو يولد الجرب والحكة وفساد اللثة.. خصوصاً إذا أُكل عند النوم ويصدع ويصلحه السكنجبين. نواه إذا أُحرق أنبت هدب العين وأحدّ البصر وسوّد العين ومنع السبل والجرب إكتحالاً.».

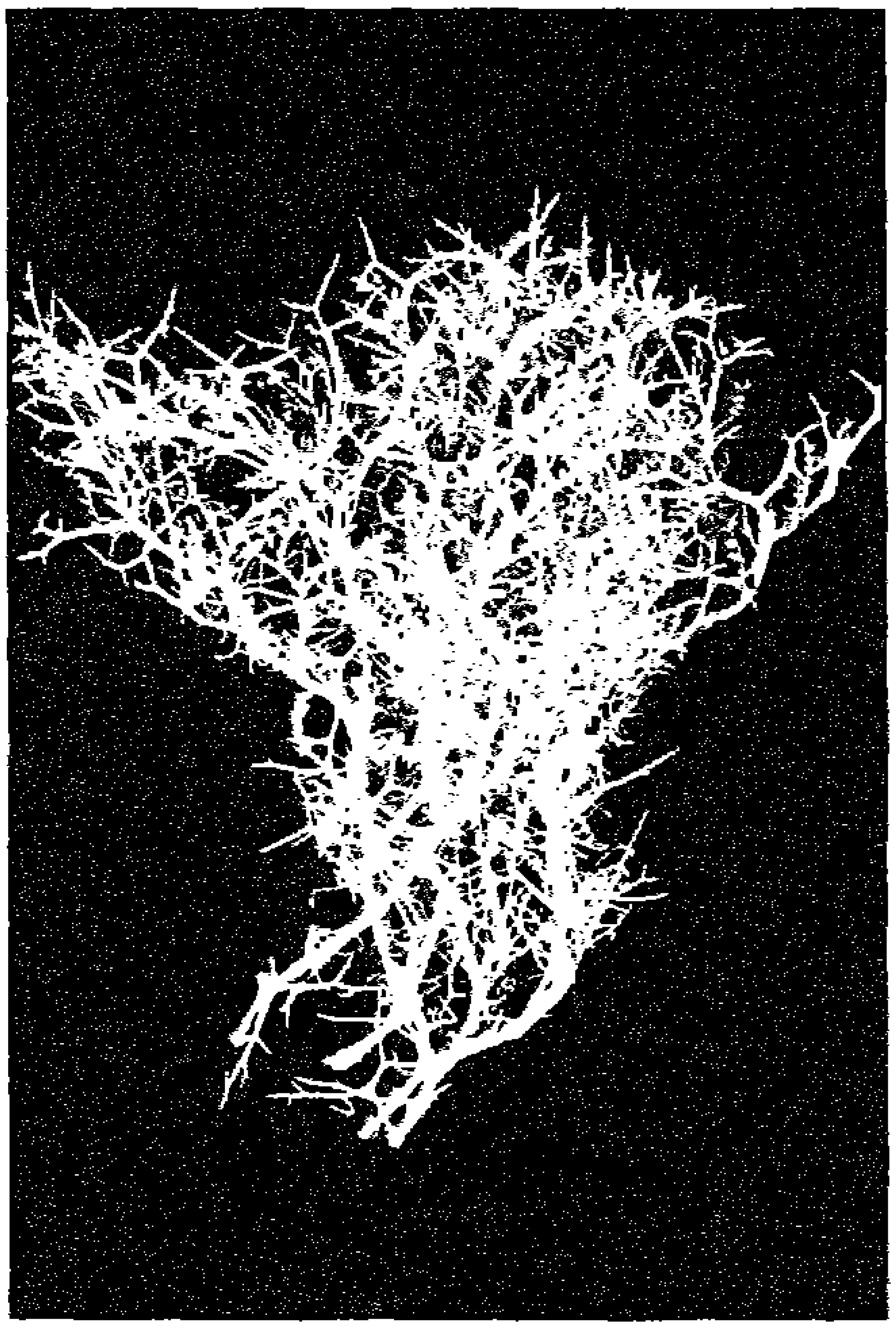
وفي «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: الرطب: «يحدث في البطن نفخة ويولّد دماً غليظاً. رديء لإصحاب الأمزاج والأكباد الحارة. ليس بموافق للمحرورين. أما من ليس بحار المزاج وضعيف الأحشاء فإنه يسمّنه ويخصب بدنه ولا

يحتاج إلى إصلاحه . . ».

والتمر: «عسر الانهضام يحدث صداعاً عندما يكثر من أكله وأحياناً يحدث في المعدة تلذيعاً . . يسرع في إيراث السدد في الكبد وإذا كان في الكبد ورم أو صلابة أضرّ بها غاية الضرر، ومضرّته للطحال عظيمة. دابغ للمعدة يعقل الطبيعة، مفسد للثة والأسنان . ».

وفي كتابه «دفع مضار الأغذية» يقول الرازي: «التمر يسخن البدن ويخصبه ويولد دماً غليظاً رديئاً لغلظ الكبد والطحال. صالح للصدر والرئة والمعي مهيّج للصداع والرمد، مليّن للمفاصل مذهب بالإعياء ويجب أن يتجنب إدمانه والإكثار منه . . يضرّ من به غلظ في كبده وطحاله يصلحه السكنجبين وعصير الرمان، أما المبرودين ومن لا تعتريهم هذه الأوجاع فيخصبون عليه وينفعهم من أوجاع الظهر والورك، العتيقة . . والتمر إذا نقع في الحليب أنعظ انعاظاً قوياً، لا سيما إذا طرح فيه دارصيني أو قرنفل. أجود استعماله في الزمان البارد . . ».

أما الدكتور رمزي مفتاح في كتابه «إحياء التذكرة» فيرى أن «البلح مضافاً إليه الحليب هو من أصلح الأغذية، خصوصاً لمن كان جهازه الهضمي في حالة غير صالحة. وهذا التركيب الغذائي لا يبارى في خلوه من كل عنصر غير مقبول يمكن أن يحدث عسراً في الهضم أو تعذراً في الإفراز . . . قيمته الغذائية تقارع ضعف ما لأنواع اللحوم وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية . ».



بِلاَّن ــ Poterium

في لبنان ثلاثة نباتات من جنس البوتريوم أو البلاَّن (Poterium). أولاها هو البلاَّن القنفذي منابته قمم وبطاح الجبال العالية حيث مواقع الثلوج. والثاني: البلاَّن الشائك وهو شائع، مبذول، معروف، ساحلاً وجبلاً، أما النوع الثالث فهو البلاَّن العشبي أو P. Singui sorba.

النوع الأول لا نعرف له أية فوائد طبية. النوعان الآخران لهما أكثر من استعمال علاجي.

1 ــ البلاَّن الشائك ــ Poterium Spinosum

«الفصيلة الوردية»

نبات معمّر، ليفي، شائك. معروف، لا يحتاج إلى وصف أو تعريف. عناصره الفعّالة وخصائصه العلاجية مجهولة بالنسبة إلينا، لأن المراجع الغربية المتخصّصة لم تأتِ على ذكره. في الطب الشعبي له أكثر من استعمال وموصوف لأكثر من حالة. إليك بعضها:

أ ــ استعماله من الداخل

1) مغلي الجذور: قبضة من جذور البلاَّن المقطعة تغلى في ليتر من الماء مدة خمس دقائق ثم تستحلب 10 ـ 15 دقيقة.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

يوصف للمصابين بداء السكري، ويوصى بإجراء فحص بين حين وآخر لئلا تهبط نسبة السكر إلى ما دون المعدل العادي.

2) **مغلي الكبوش:** 4 من كبوش البلان الشائك تغلى خمس دقائق في فنجان من الماء، ثم تستحلب فترة مماثلة.

الجرعة: فنجان صباحاً وآخر مساءً. يؤخذ فاتراً ولمدة شهر لإزالة البلغم من الصدر وللقضاء على الربو. مجرب.

3) **تناول الكبوش:** 5 ـ 6 من كبوش البلاّن الشائك تؤخذ نضرة مرة في اليوم ولمدة أُسبوع للقضاء على البواسير.

ب ــ الاستعما الخارجي

1) **أوراق البلاّن الشائك:** نضرةً ترض وتضمّد بها الجروح الحديثة فتوقف نزفها وتسرع في إدمالها. مجففةً تسحق وتستعمل ذروراً للجروح، للقروح، وللكلوم فتجفّفها وتعمل على إدمالها.

2) **التدخين به:** جاء في «الجامع» لابن البيطار نقلاً عن أبي العباس النباتي: «جُرّب منه النفع من البواسير إذا دخّنت به..».

بلاًن عشبي

Poterium Sangui Sorba

«الفصيلة الوردية»

- **Pimprenelle** *(Fr.)*.
- **Burnet** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: توت الثعلب، كزبرة الثعلب، عشبة كل بلاء، الحشيشة التوتية، توتية.

الاسم الشائع: حشيشة الشموّل. حشيشة الجرح.

منابته: التربة الكلسية الرملية الجافة. الغابات وحواشي الكروم والبساتين. الحفافي المهملة وجوانب الطرقات. وهو شائع في لبنان ومبذول ساحلاً ووسطاً وجبلاً.

أوصافه: نبات عشبي معمّر الجذر، يستأنف كونه كل عام. سوقه متفرعة مزوّات تضرب إلى الحمرةج بعضها يرتفع عامودياً، وبعضها ينبسط أُفقياً، أو ينفرش عى الأرض. ارتفاعه لا يزيد على 30 ـ 40 سم. أوراقه ريشية مركبة من وريقات بيضية أو مستطيلة، مسنّنة، معنقة، متقابلة، تتوزّع على جانبي عنق محورية تنتهي بوريقة مفردة، يتراوح عددها ما بين 9 و15 وريقة.

تتجمّع الأزهار في سنبلة قصيرة توتية الشكل في نهايات الفروع وتنعقد بذوراً مستديرة خضراء تميل إلى الحمرة في الجهة المواجهة لاشعة الشمس.

أوان إزهاره: أيار (مايو) ـ تموز (يوليو).

الأجزاء المستعملة: العشبة بكامل أجزائها.

أوان إجتنائها: السوق والفروع عند اكتمال الإزهرار. الجذور في الخريف.

العناصر الفعالة: ـ تانين، زيت طيار، صابونين، سكر، دهنيات، ڤيتامين ج وعناصر آزوتية. . في الجزء الهوائي.

ـ زيت طيار، نشا، راتنج، سكر، أملاح معدنية. . في الجذور.

الخصائص: منشّط، مقوٍّ للمعدة، مقبّل للطعام، هاضم، قابض. . فعّال في معالجة الإسهالات والديزنطاريا وإلتهاب الأمعاء. مدرّ للبول، مصرّف للفضلات عن طريق زيادة إدرار البول. مضاد لشتى أنواع النزف، مدمل للجروح، شافٍ للقروح، موصوف للنزلات الصدرية، للسعال، ولالتهابات الحنجرة والعينين. . استعمل ضد تفّ الدم. بيلة الدم، النزف الرحمي، حصيات المرارة. . واستعمل لتنشيط الجهاز الهضمي والأعضاء التناسلية.

الجذور مقبّلة للطعام، مقوّية، مضادّة للأنيميا، للشعور بالتعب والوهن مفيدة لأمراض الحلق والنزلات الصدرية والسعال. . لا تضاهى كعلاج للمغص وللاضطرابات الهضمية. مفيدة من الخارج لإدمال الجروح وللقضاء على البواسير.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب:** 30 غراماً من العشبة تستحلب في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 15

ـ 20 دقيقة. يصفّى، يحلّى، يشرب. الجرعة: فنجان قبل الأكل 3 مرات يومياً. مقبّل للطعام، مقوٍّ للمعدة، مسهّل للهضم.. يعالج به:

أ ـ تطبّل البطن، الغازات الناتجة عن سوء الهضم، حصيات المرارة، البواسير.

ب ـ اضطرابات سنّ اليأس (طمث فائض، حيض غير منتظم، نزف رحمي، آلام الحوض..).

ج ـ إنحباس البول، الشعور بحرقان عند التبول، ببيلة الدم، تفّ الدم.

د ـ الوهن وانحطاط القوى.

ويوصف ضد الإسهال على أن يؤخذ في هذه الحالة بعيداً عن وجبات الطعام.

2) **مغلي العشبة:** 40 غراماً من العشبة تقطّع تغلى دقيقتين في ليتر من الماء ثم تستحلب مدة عشرين دقيقة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لمعالجة إلتهاب الأمعاء، الإسهال، الزحار.

3) **مغلي الجذور:** 45 غراماً من الجذور تغلى دقيقتين في ليتر من الماء ثم تستحلب مدة ربع ساعة. الجرعة: 3 ـ 4 فناجين قهوة يومياً لمعالجة النزلات الصدرية، الذبحة اللوزية، السعال، الأنيميا، الوهن، عدم الشهية للطعام، الاضطرابات الهضمية (سوء هضم، تطبّل بطن، حرقة، حموضة..) ويوصف ضد الإسهال، المغص، الديزنطاريا، السيلانات المهبلية البيضاء.

الاستعمال: ب ـ من الخارج:

1) **الأوراق:** ـ نضرةً ترضّ ويضمّد بها لمعالجة الحروق القروح الجروح فتجففها.

ـ مجفّفةً تسحق وتستعمل ذروراً لنفس الغاية فتعطي ذات النتيجة.

حشيشة الشمول لا تضاهى في معالجة القروح والجروح.. وفي القضاء على كل نزف أو رطوبة أو ورم فيها.

2) **مغلي:** مغلي العشبة المبينة صفته إعلاه يستعمل بارداً:

ـ مضمضة وغرغرة للقضاء على إلتهابات الفم والحلق المختلفة.

ـ نشوقاً للتخلص من إلتهابات التجويف الأنفي.

ـ غسولاً ولصوقات لمعالجة إلتهابات العين.

3) **مغلي الجذور:** مغلي الجذور المبينة صفته أعلاه يستعمل ساخناً حمّاماً مقعدياً

مرتين في اليوم للقضاء على البواسير.. على أن تتتابع هذه الحمامات حتى بعد اختفاء البواسير لمدة أسبوع أو أكثر لضمان عدم عودتها.

ويستعمل، بارداً، كغسول لمعالجة القروح، الكلوم، والرضّات لإدمالها ولإزالة احتقانات الأنسجة.

4) **استعمالات أُخرى:** أوراق البلاّن العشبي يمكن استعمالها بشكل زيت أو صبغة أو ترضّ، أو تسحق وتجبل بالزيت لمعالجة بعض الأمراض الجلدية.

أُصيب أحدهم بتقرحات رطبة في أُذنه راحت تتّسع حتى غطّت القسم الأكبر من صيوان الأُذن.. كشف عليه أكثر من طبيب، وُصِفَ له أكثر من دواء.. ولكن دون جدوى. نُصِحَ باستعمال حشيشة الشمول فأخذ قبضَة من أوراقها رضّها وضمَّد بها موضع الإصابة. بُدِّلت الضمادة مَرَّة واحدة وتمَّ الشفاء.

- أوراق البلاّن الشائك لها ذات الخصائص التي تتميز بها أوراق البلاّن العشبي، فهي قاطعة للنزف، ملحمة للجروح.. يمكن وصفها لجميع الحالات التي توصف لها أوراق حشيشة الشمول.

نتف تاريخية

لم يعرف هذا النبات ولم تذع له أية شهرة علاجية قبل القرن السابع. وصف لأول مرة كمضاد لنفث الدم، للإسهال، وللزحار المدمّى.. في القرن السادس عشر رأى فيه البعض شيئاً من الترياق. أشهر أطباء الصين يومذاك، پن تسو، أكدّ أن الحشيشة التوتية هذه «لا تُضاهى في معالجة أمراض الرئتين والإصابة بحمى أو باضطرابات هضمية.».

الاسم العلمي لهذا النبات مركب من Sanguis دم، و Sorba يمتصّ فهو يمتصّ، الدم، أي يجففه ويقضي على نزفه.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «.. تسمّيه عامتنا بالأندلس «خير من ألف». ومنهم من يسمّيه «توت الثعلب» و «توتية».. أما أهل المغرب فيعرفونه «بعشبة كل بلاء».. هذا النبات إذا وضع على الجراحات ألحمها ومنع من ورمها، وإذا احتملته المرأة قطع نزف الدم من الرحم..».

وفي «كتاب دانيال» ورد عن البلاّن العشبي: «عشبة كالحبق ورقها كورق البلاّن

(البلاّن الشائك) شكلاً ولوناً. لها فروع تنتهي بما يشبه كبوش التوت. ترغب بها البهائم جداً. إنها تحفر عن جذورها وتلتقط ورقها اليابس، لذلك يندر وجودها في الأماكن التي تدخلها الطروش.. هذه العشبة تجمع وتجفف ثم تسحق لتستعمل عند الحاجة. فإذا رشّيتَ من سحيقها على الجرح الحديث أشفته بأقل من 24 ساعة وأزالت الورم منه، وإن كان الجرح عتيقاً وفيه صديد وجب غسله أولاً بماء مغليها ثم يرش عليه من سحيقها فيشفى حالاً. وإن غليت هذه العشبة حتى يبقى النصف وسقي مِن مغليها مَن به مرض السل، ولو كان في الدرجة الثانية، شفته. وإن أُخذ من هذا المغلي صاحب الرئة أبرأته. وهي تفيد الأمراض الصدرية والسعال كثيراً وتشفي من الجدري.. من يستعملها مرات في السنة لا يقع بالسل ولا في الرئة ولا تعود تؤذيه الجدري إذا انجدر، بل تكون خفيفة عليه وقد لا يصيبه هذا المرض نتيجة لشربها..

فوائدها للأطفال عظيمة: فإن رشّ من سحيقها للولد المسمّط أزالت عنه التسميط ولا يراجعه، وتجعل بدن الطفل نقياً.. وحين تقع سرّة الطفل يُرَشّ منها على موضع السرّة فيجف ويندمل حالاً ولا تعود السرَّة تنفتح.».

1 ـ بلُّوط ـ Glands

(شجرة البلّوط)

«البلوط»، في لبنان، اسم يطلق على ثمار كل من أشجار الملّول والسنديان، وهذه الثمار تعرف في مصر بثمرة الفؤاد. . وعلى طريقة تسمية الكل باسم الجزء أطلقت هذه التسمية على أكثر من نوع من الأشجار البلوطية الكاسية. .

و «قمع البلوط» كأس صغيرة خشبيّة تحيط بالبلّوطة وتمسك بها لتحملها كما يحمل كأس الزهرة الأزهار. . أما «جِفْت البلّوط» فهو القشرة الرقيقة التي تلي القشرة الخارجية وتغلّف لبّ الثمرة. . وأما «العفصة» فتعني أصلاً ثمار أشجار الملول غير المكتملة بسبب حشرة طفيلية استوطنت قلب الزهرة فقضت على ما يمكن أن ينمو ويكوّن اللبّ في ثمرة صحيحة كاملة. . وبفعل ذلك تظهر على أشجار الملّول، دون سواها، ثمار مشوّهة هي كناية عن قمع ينطبق على نفسه، بدل أن ينطبق على ثمرة. . وهذه العفصة تشبه شكلاً ثمار البندق أول انعقادها. . وعفصات الملول هذه شديدة القبض صابغة. . وهي الأغنى بمادة الثانين، ومنها كان يصنع الحبر الأسود الثمين. . وتطلق بعض المراجع هذه التسمية، توسعاً، على درنة أو بثرة متضخمة تحصل على أوراق السنديان والملول بتأثير طفيليات معيّنة. . يستعيض العشابون عن هذه العفصات بإقماع البلوط كلما احتاجوا إلى علاج شديد القبض وعزّ عليهم الحصول على العفص. .

ملّول ــ Quercus Lisitanica in fectoria

«الفصيلة السنديانية»

- **Chêne à galles** *(Fr.)*.
- **Galloak** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: بلّوط عفصي، عفصينج.

الاسم الشائع: عفص.. ملّول.

شجرة معروفة وشائعة في جبالنا. تعمرّ طويلاً وترتفع جداً.. أوراقها تتناثر في الخريف وتبقى جرداء طوال الشتاء.. يأخذ الفلاحون غصونها صيفاً فيقدمونها لمواشيهم التي ترغب كثيراً بأوراقها وثمارها..

يستعمل منها في المجال الطبي العفصات والثمار، وتجنى خلال شهري آب وأيلول.

سنديان ــ Quercus ballota, Quercus bles

«الفصيلة الكاسية»

- **Chêne vert** *(Fr.)*.
- **Ever gree Oak** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: سنديان أخضر، سندي، درام، سلدانيون.

الاسم الشائع: سنديان.

التعريف به: السنديانة شجرة دائمة الإخضرار.. تَغَذّى الناس بثمارها زمناً طويلاً قبل أن يعرفوا القمح.. شائعة في بلادنا وتؤلف أكثر من 60٪ من أشجارنا الحرجية.. وإذا كان للسنديانة عند كل شعب من شعوب الأرض حكاية فهي عند اللبنانيين جزء من حياتهم وبعض من تاريخهم.

كل ما ذكر البلوط في المجال الطبي فالسنديان هو المعني دون سواه.. والسنديان أنواع، ولكن أنواعه متشابهة من حيث الخصائص العلاجية؛ وهذه الخصائص تتواجد في كل جزء من أجزاء الشجرة: الخشب، اللحاء، الأوراق، الثمار..

الإجتناء: تجنى الأوراق في الصيف واللحاء في أوائل الربيع، ويؤخذ من الفروع الفتية (2 ـ 3 سنوات).. أما الثمار فعند تمام نضجها في الخريف..

العناصر الفعّالة: تانين، راتنج، مواد مرّة، أوكزالات الكلسيوم، بكتين..

الخصائص: قابض قوي، قاطع للنزف، مقوٍّ، مُضاد للإسهال المزمن وللديزنطاريا، موقف للإفرازات المخاطية، لائم لجروح الأمعاء، استعمل كمضاد للحمى وللاحتقانات، مطهّر مضاد للعفونة.

الاستعمال من الداخل

1) **مغلي اللحاء:** ملعقة متوسطة من اللحاء المقطّع تغلى 10 دقائق على نار خفيفة ثم تستحلب فترة مماثلة.. يصفّى ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً بعيداً عن وجبات الطعام..

يوصف هذا المغلي لمعالجة: الإسهال المزمن، الديزنطاريا، تدرّن الغدد اللمفاوية في البطن، سلس البول، التبويل في الفراش، نفث الدم، البصاق والبول المدمّى، نزيف البواسير، النزيف المعوي والمعدي، الطمث الغزير، الحميات، ولتقوية القناة الهضمية.

2) **مغلي الأوراق:** قبضة متوسطة من الأوراق تغلى في ليتر من الماء خمس دقائق وتستحلب 10 دقائق أُخرى..

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين في اليوم بعيداً عن أوقات الطعام ولمدة 7 ـ 10 أيام.. يوصف هذا المغلي لكل الحالات التي فيها نزيف: رعاف، تفّ دم، بول مدمّى، طمث غزير، بواسير نازفة، زحار، إسهال، أكزما، دوالي.. ويوصف لشدّ الأنسجة والأعصاب ولتقوية الجسم.. ويعالج به: سلس البول، التبويل في الفراش، التدرن الرئوي..

3) **قهوة البلوط:** ثمار السنديان أو الملول تجنى عند تمام نضجها فتقشّر وتجفّف لتحمّص عند الحاجة وتطحن ليصنع منها قهوة: ملعقة صغيرة لكل فنجان.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم..

معالجة الإسهال، الزحار، سلسل البول، التبويل في الفراش، الضعف العام،

حاشية: اللحاء كريه الطعم وهو يحتوي على 20٪ من مادة التانين ما يجعله قابضاً قوياً، لذلك ينصح بالحكمة في استعماله داخلياً لئلاّ يؤثر في الأقنية الهضمية ويعمل على إثارتها.. خصَّ الدكتور لاكليرك استعمال اللحاء بالمعالجة الخارجية وجعل الأوراق للمعالجة الداخلية لأن نسبة التانين فيها أقل مما هي في اللحاء، ووجود الغليكوزيدات في الأوراق يجعلها مفضلة في الاستعمال الداخلي.

ضعف المعدة والامعاء، ضعف الأعصاب. . وتوصف للذين يشكون من ضعف في الهضم وفي حالات: المغص، السكر، التسمّم بالكحول، تعب الأعصاب. . وهي غير منبهّة ولا مهيّجة، لذلك توصف بديلة عن قهوة البُنّ للذين تؤرّقهم هذه الأخيرة أو تؤذي معدهم. .

4) **مسحوق البلوط:** يجنى البلوط التام النضج فيقشّر ويجفّف ثم يُسحق أو يطحن ويمدّ، فوق قطعة من قماش، طبقة رقيقة ليجفّ ثانية، ويحفظ بعد ذلك بعيداً عن الرطوبة. . ملعقة صغيرة من هذا المسحوق صباحاً على الريق ومثلها في المساء قبيل النوم مقوٍّ للجسم فعّال ومنشّط للأعضاء. . ومسحوق البلوط هذا أو سحيق عفص الملول (Galles) يجعل في برشانات، غرام واحد أو نصف غرام في كل برشانة، حسب العمر، ويؤخذ لمعالجة: الديزنطاريا والإسهال. .

الجرعة: برشانة واحدة 4 مرات في اليوم.

5) **نقيع الثمار:** قبضة كبيرة من البلوط تقشّر وتدق ثم تنقع في ليتر من النبيذ لمدة أُسبوع. يصفّى ويحفظ دواء جاهزاً يخدم لمدة سنة كاملة.

الجرعة: قدح صغير يحلّى بالعسل ويؤخذ قبل الطعام 3 مرات يومياً. . مقبّل، منشّط للكبد، مقوٍّ عام.

الاستعمال من الخارج

1) **مغلي اللحاء:** 100 غرام من اللحاء تقطّع ناعماً وتغلى في ليتر من الماء لمدة 20 دقيقة ويستحلب فترة مماثلة. . يصفّى هذا المغلي ويستعمل:

- حقناً مهبلية، مرتين في اليوم، لمعالجة: إلتهاب الرحم عقب الولادة، الأورام الليفية في الرحم، السيلان المهبلي الأبيض.

- حمّامات مقعدية ساخنة، (30 درجة مئوية) مرتين في اليوم، مدة الحمام 10 دقائق كل مرة، لمعالجة: سقوط الشرج والرحم.

- كمادات، تبدّل 3 مرّات يومياً، لمعالجة: البواسير، تشقق الجلد، الحبوب والكلوم.

- مضمضة وغرغرة، 3 مرات يومياً، لمعالجة: قروح الفم نزف اللثة، تخلخل الأسنان، الخناق، إلتهاب اللوزتين، إلتهاب الحلق. . من الأفضل أن يُضاف، في

الغرغرة، قليل من العسل إلى هذا المغلي. وينبّه إلى عدم ابتلاعه لأنه قوي ضار بالمعدة.

ـ غسولاً وكمادات، 2 ـ 3 مرات في اليوم، لمعالجة: التقرحات المستعصية، تثلج الأطراف وما يُسبّبه من ورم واحمرار وتفسّخ في الجلد..

ـ غسولاً للرأس: يغسل الرأس بالماء والصابون أولاً، ينشّف ثم يفرك بهذا المغلي للتخلص من القشرة.

ـ غسولاً للرجلين والإبطين للقضاء على عرقهما الغزير..

ـ حمامات موضعية، لمعالجة: القوباء، الحصف، الأكزما، الحبوب النتنة، الإلتهابات الجلدية..

ـ تجميلياً: غسول ممتاز، للجلد الدهني، للبشرة المشوّهة بنقط سوداء، لتمدّد المسام.

2) **مغلي آخر مكثف:** 500 غرام من اللحاء تقطع قطعاً صغيرة وتغلى في 3 ليترات ماء مدة 20 دقيقة لتضاف بعدها إلى المغطس في حرارة يتقبّلها الجسم، ومدة الحمام يجب ألا تتجاوز العشرين دقيقة.. الاستحمام بهذا المغلي مقوٍّ للجسم، مضاد للكساح، موصوف لارتخاء وضعف الأعصاب، سواء أكان ذلك بفعل الشيخوخة أو ناتجاً عن الإصابة بداء الخنازير.

3) **مسحوق:** البلوط، أو لحاء السنديان، أو عفصات الملول.. من أيّ من الثلاثة، تؤخذ قبضة كبيرة، تجفّف، تسحق ناعماً جداً، وتستعمل ذروراً لمعالجة: الأكزما وشتى الأمراض الجلدية الرطبة، الجروح المفتوحة لتسريع شفائها، ومنع تكوّن زوائد لحمية فيها تؤخر في شفائها، قروح الفراش التي يُصاب بها من أجبره المرض على ملازمة السرير وقتاً طويلاً..

ويمكن استعمال هذا المسحوق نشوقاً لوقف الرعاف..

4) **نقيع الثمار:** قبضة كبيرة من البلوط تقشر ثم تدقّ أو تطحن وتنقع بكوبين من الشراب لمدة أسبوع.. يحلّى بالعسل ويستعمل غرغرة أو مضمضة لأمراض الحلق والفم..

البلوط في كتب التراث

ورد في «المعتمد في الأدوية المفردة» لابن رسول: «جميع أجزاء هذه الشجرة قابض وأشدها قبضاً اللحاء، وكذلك الغشاء المستبطن لثمرته تحت القشرة الخارجية

والمعروف بجفت البلوط.. قبضها يجعلها صالحة للنزف العارض للنساء ولنفث الدّم وقروح الأمعاء، واستطلاق البطن، وأكثر ما يستعمل مطبوخاً.. قشر الثمرة يمنع سعي القلاع، الثمرة تنفع قروح الأمعاء والسحج وتمنع القروح الساعية إذا أحرقت..».

وفي «التذكرة» لداود الأنطاكي: «البلوط جيد لحبس الإسهال ونفث الدم والسعال الدموي شرباً بالسكر.. ينفع من الخفقان والغثيان الحاصل في فم المعدة.. رماد الشجرة يجلو الأسنان ويمنع سعي الآكلة، والماء الخارج من حطبها عند حرقه خضاب جيد النساء.. متى سحقت الثمرة بنصف وزنها بِسْتج وعجنا بالزيت وتمودي على أكله قطع سلس البول والنقطة والمذي وجفف الحب الفارسي، مجرب. (البستج هو الكندر)..».

● **تحذيرات:** السنديان ككل نبات غني بمادة التانين لا يصحّ استعمال آنية من حديد عند تحضير أي جزء من أجزائه: لحاء، أوراق، ثمار. وينبه إلى عدم الجمع بين هذه الأجزاء وملح الطعام، ولا بينها وبين النباتات الطحلبية (أشفة)، أو أي نبات آخر يحتوي على الألكولئيد.. ويوصى أخيراً بالتقيّد بالجرعات والمقادير عند استعمال اللحاء من الداخل، ويتمّ ذلك بحكمة وحذر لئلاً يثير القناة الهضمية.

البندورة (الطماطم)

Solanum Lycopersicum

«الفصيلة الباذنجانيّة»

- **Tomate** *(Fr.)*.
- **Tomato** *(Eng.)*.

التعريف بها: البندورة نبات عشبي حولي بستاني معروف.. مهدها الأول أميركا الجنوبيّة، وتحديداً: البيرو والمكسيك حيث كانت تنمو برية. نقلها معه المكتشف الأسباني «هرنان كورتيز» في طريق عودته إلى بلاده. . بدأت البندورة تنمو في البساتين الأوروبية حوالي العام 1550، ولكنها ظلت تزرع كنبات تزييني حتى القرن الثامن عشر، لأنها صنفت بادىء الأمر في عداد النباتات السامة.

العناصر الفعّالة: ليپيد، كلسيوم، فوسفور، مغنيزيوم، پوتاسيوم، حديد، أحماض عضوية، والڤيتامينات: أ - ب - ج - ك.

الخصائص: مشهّية، قابضة، مدرّة للبول، منعشة، مضادّة للحفر وللتسمم، مليّنة، مسهّلة للهضم، مصرّفة للفضلات المعوية، معدّلة لحموضة الجسم؛ موصوفة لتصلب الشرايين، لإلتهاب المفاصل، للنقرس، وللروماتيزم. . مذيبة للحصيات المرارية والبولية، مفيدة للعلل الكبدية، للقبض وللإلتهابات المعوية. . من الخارج توصف: لحب الشباب، للأثفان والمسامير في الأرجل. . وللصُداف.

الاستعمال من الداخل

1) **تناول البندورة:** ظل الأطباء حتى منتصف القرن العشرين يتخوّفون من البندورة لاحتوائها على حامض الأوكزاليك المسبّب للرِمال والحصيات والضارّ بالمصابين بالروماتيزم والنقرس؛ فكانوا يمنعونها عن المصابين بهذه الأمراض وعن

المعرّضين لها.. لكن الأبحاث العلمية الحديثة أثبتت أن ما تحتويه البندورة من هذا الحامض هو أقل مما يحتويه كل من بقلة «الحمّاض» والاسفاناخ، فزال التخوُّف منها وصارت توصف للمصابين بالروماتيزم والنقرس والحامض البولي، وحصيات الكلي والمثانة، وإلتهاب المفاصل، وحموضة المعدة..

يؤخذ منها ما كان تامَ النضجِ لحيماً. فالبندورة العجرة، فضلاً عن كونها عسرة الهضم، فهي تحتوي على عنصر السولانين السام. ويوصى بأن تؤكل البندورة كاملة بقشرها وبذرها وعصيرها.. تماماً كما تؤكل الثمار، فلا ملح ولا خلّ ولا أي شيء آخر. القشرة تسهّل عمل الأمعاء وتعين على تطهيرها.. إذ تساعد على طرح الفضلات وجرف التراكمات العفنة؛ من هنا كانت تسميتها «بمكنسة الأمعاء». أما البذور فتسهّل انزلاق تلك الفضلات والتراكمات.. ولكن القشر عسير الهضم لا يوافق ذوي الأمعاء الحساسة والمصابون بأمراض الكبد أو بالتهاب في الامعاء الغليظة. على هؤلاء أن يتناولوا البندورة بدون قشرها.

يوصف أكل البندورة للأولاد والفتيان لتساعد على نموهم لما فيها من أملاح معدنية وفيتامينات.. وتوصف للمصابين بحب الشباب، بالوهن، بالإمساك، بعدم الشهية للطعام، بالنقرس والروماتيزم.. وأكلها مفيد لعلل الجهاز البولي لإدرارها للبول، ولذوي السمنة المفرطة لخلوّها من العناصر المسمّنة، وللمصابين باضطرابات قلبية أو بارتفاع في الضغط لخلوّها من الملح، ويمكن وصفها للمصابين بالسكري لعدم احتوائها على السكر..

2) **عصير البندورة:** هذا العصير شراب لذيذ غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.. ولكنه سريع التأكسد وهذا يجعله يفقد جانباً كبيراً من الفيتامين ج.. لذلك يضيف إليه البعض عصير الليمون الحامض ليحفظه من التأكسد ويبقي على الفيتامين ج فيه، وليحول دون تغيّر لونه عند تعرّضه للهواء.

يوصف عصير البندورة: 3 أكواب في اليوم، ليحصّن الجسم ضد الأوبئة.. كما يوصف لإدرار البول، لتذويب الحصيات البولية والمرارية، لفرط الحموضة في الجسم وللزلال في البول، للذين يشكون من تصلب في الشرايين وإلتهاب في المفاصل، للنقرس والروماتيزم، للواهنين ولكل من يشكو ضعفاً وقصوراً.

وهذا العصير مضافاً إليه عصير الكرفس، وزناً بوزن، مقوٍّ جداً، ومرمّم للخلايا التي صدمها ضعف أو خرّبها مرض.

3) **مستحلب الأوراق:** أوراق وسوق البندوة، نضرةً، تحتوي على عنصر السولانين السام فلا يصح استعمالها من الداخل إلاّ مجففة.

يحضّر هذا المستحلب من 25 غراماً من الأوراق المجففة تنقع في ليتر من الماء بدرجة الغليان ويصبر عليها تستحلب مدة 10 دقائق. يشرب بارداً.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم ولمدة عشرة أيام.

يوصف هذا المستحلب لذوي السحن المشوشة أو الرصاصية اللون المسببة عن تسمّم الأعضاء، فيعمل على تنقية الجسم، ويكسب البشرة صفاء صحة، وبريق عافية.

الاستعمال من الخارج

1) **كمادات وضمادات:** لحبّ الشباب: تغمس قطعة من الشاش في عصير البندورة وتكمّد بها الحبوب، أو تضمد بشرائح من البندورة.. يوضع ذلك مرات في اليوم ويداوم عليه حتى تصفو البشرة ولا يبقى لهذه الحبوب من أثر.

2) **لصقات:** اليبوسات الجلدية أو الثفن، ومسامير الأرجل يقضى عليها بواسطة البندورة وبالطريقة التالية: تغطس مساءً الرجلان بالماء الفاتر لمدة 10 دقائق. بعد ذلك تلصق فوق الثفن والمسامير شرائح صغيرة من البندورة وتثبت برباط لتبقى الليل كله.. تكرّر هذه العملية خمس ليالٍ متتالية فتنقلع المسامير تلقائياً وتزول الثفن نهائياً..

3) **أقنعة:** يؤخذ من ثمار البندورة ما كان تام النضج فيقشّر ويهرس ثم يبسط فوقه قماشة وتوضع فوقه قطعة من الشاش بحيث تغطي اللبّ المهروس كلياً، ثم يُرفع فيُجعل للوجه قناعاً، الشاش لجهة البشرة والقماش إلى فوق.. يثبت هذا القناع فوق الوجه لمدة 20 دقيقة. ثم يرفع فيغسل بعده بماء الورد: قابض يشدّ المسام، يمسح التغضنات، يحول دون ظهور التجاعيد، يكسب البشرة مسحة مشعة.

4) **مرهم:** ملء فنجان من عصير البندورة، قبصة من الملح (القبصة، بالصاد، هي ما يمكن أخذه بـ 3 أصابع)، ملعقة صغيرة من الكليسيرين، تمزج جميها ثم تمسح بالحاصل اليدان.. ويترك عليهما أطول مدة ممكنة.

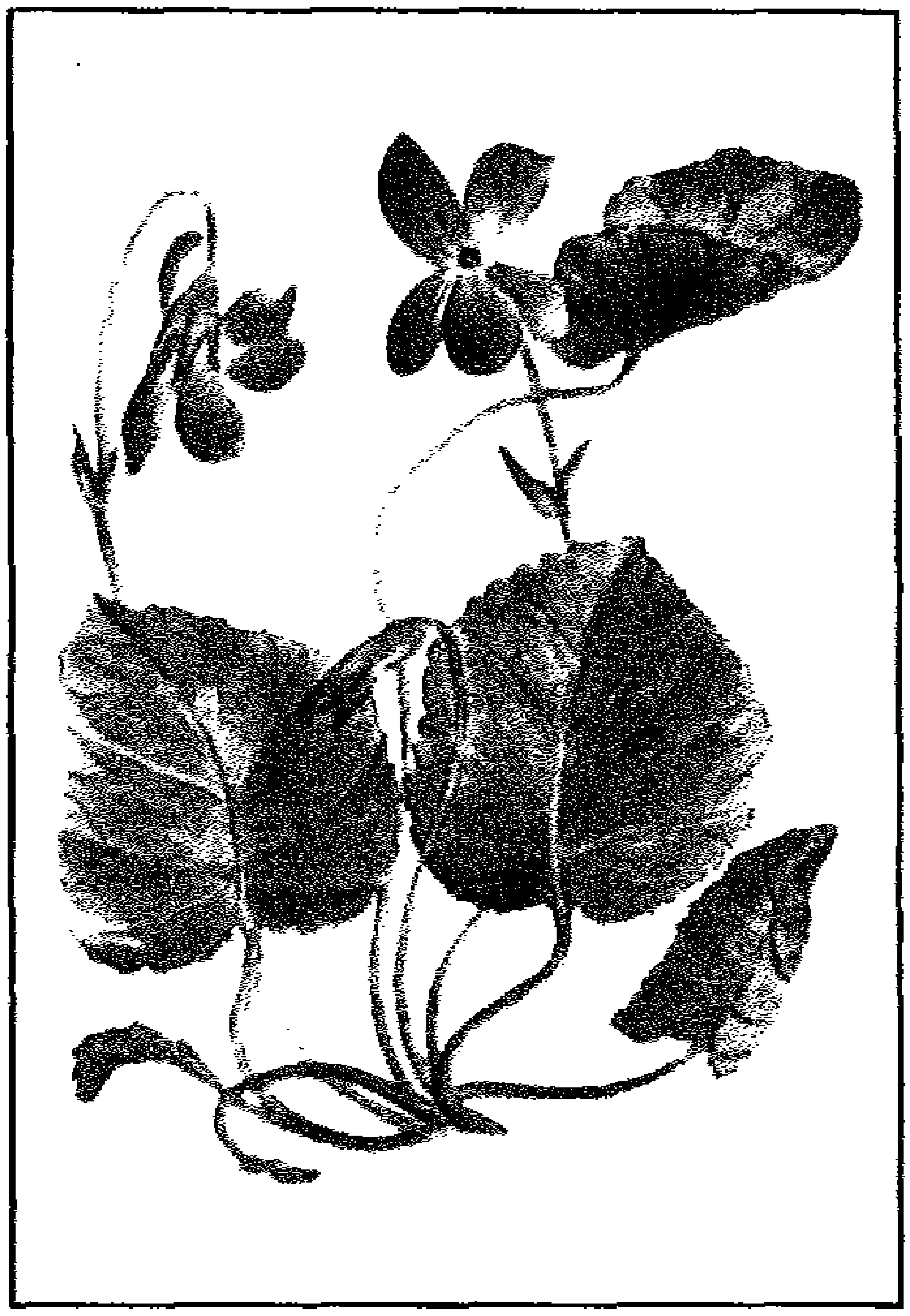
مرهم ممتاز وفعّال ضد الإلتهابات التي تصاب بها اليدان بسبب مساحيق التنظيف العصرية.

5) **دهن:** قبضة من أوراق البندورة الغضّة تفرم مع ما يوازي وزنها من الدهن غير

المملح. يغلى الجميع فوق نار هادئة لمدة خمس دقائق.. تبرّد، تعصر، يُعاد الحاصل فوق النار ليغلي من جديد حتى يأخذ قوام المراهم فيحفظ في إناء محكم السدّ..

يعالج بهذا الدهن الأمكنة المصابة بالأكزما فيشفيها.

6) **لصوقات الأوراق:** للتخلص من الحصف الجلدي، وهو داء يُصيب الكوعين والركبتين فتظهر عليهما بقع حمراء تغطيها قشور حرشفية، تؤخذ أوراق البندورة الغضّة، فترض وتلصق فوق المكان المصاب بهذا الداء، ثم تثبّت برباط. تكرر هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم.. وسرعان ما يقضى على الحصف.



بنفسج عطر

Niola Odorata

«الفصيلة البنفسجية»

- **Violette odorante** *(Fr.)*.
- **Sweet Violet** *(Eng.)*.

اسمه الشائع: بنفسج.

منابته: في الأماكن الظليلة الندية الرطبة ذات التربة الكلسية. في الغابات والحقول، وفي حيطان البساتين وحواشيها المهملة، وعلى طول السياجات. شائع بريّاً في المناطق اللبنانية الجبلية المروية التي يزيد ارتفاعها على الألف متر.. أما في السواحل فلم نقع عليه إلاً بستانياً حيث يزرع في الأحواض للزينة.

أنواعه: البنفسج أنواع. بعضه عديم العطرية، وبعضه خفيف العرف شحيح الطيبة شاحب اللون، وآخر فوّاح العبير طيّب الأريج زاهي الألوان. وهذا الأخير هو المقصود كلما حكي عن البنفسج طبياً أو ذكرت فوائده العلاجية.

الأوصاف: البنفسج العطر نبات بلدي عشبي صغير معمّر الجذر معدوم الساق. أوراقه تخرج من الجذور الترابية مباشرة غبّ آخر ثلجة.. قلبية الشكل، مسنّنة الطرف، صافية الإخضرار، مضلّعة الصفحة، ذات أعناق تطول ما يقارب العشر سنتمترات. أما الأزهار فاسمانجونية اللون (زرقة تخالطها حمرة) تطلّ من بين الأوراق تحملها معاليق عكفاء الرأس ترتفع 10 ـ 15 سم. عند نهاية العكفة تتعلق الزهرة وحيدة مفردة، جانبيّة الوجه. تتألف زهرة البنفسج من خمس بتلات منفصلة تحتضن خمس أسدية ويلفّها كأس من خمس وريقات.. اثنتان من البتلات الخمس تشنكان إلى أعلى، تقابلهما واحدة تتدلّى إلى أسفل واثنتان جانبيتان تنبسطان أُفقياً مع انحدار يميل بهما صوب

السفلى. . الجذور عديدة شعرية.

أوان إزهاره: خلال فصل الربيع.

المستعمل منه: العشبة بكامل أجزائه.

أوان إجتنائها: الأزهار: عند تمام تفتحها. **الأوراق:** ما دامت نضرة صحيحة خضراء. **الجذور:** طوال فصلي الخريف والشتاء.

عناصره الفعَّالة: زيت طيار، لعاب غروي، صابونين، نشا، ڤيتامين ج، ومواد صابغة وأُخرى سكرية وشمعية. . وفيه إلى ذلك كله عنصر الساليسيلات وهو من عائلة الأسبيرين، ومن هنا كانت له خاصيته المسكنة.

خصائصه: منفّث مذوِّب للبلغم، مقشّع، مسكّن، مليّن، مضاد للإلتهابات الداخلية والجلدية، أزهاره توصف لمعالجة الزكام والسعال والنزلات الصدرية والذبحة اللوزية، ولإلتهابات الشعب التنفسية. وتوصف الأوراق من الداخل لتسكين تهيجات الجهاز الهضمي ولتليين المعدة، كما توصف لتذويب البلغم وتسهيل التقشّع وللصداع النصفي. . ومن الخارج لمعالجة إلتهابات الجلد والعينين. . أما الجذور فمقيّئة ومسهلة.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب الأزهار:** 25 ـ 30 غراماً من الأزهار تنقع وتستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 20 دقيقة. . يصفّى بعدها ويحلّى بالعسل، أو بسكر النبات، ويشرب ساخناً أو فاتراً.

الجرعة: 3 ـ 5 فناجين تؤخذ بعيداً عن وجبات الطعام.

يوصف هذا المستحلب لمعالجة:

أ ـ الإصابة برشح في الرأس أو بزكام.

ب ـ الوافدة (يخفض الحرارة ويسكن أوجاع الرأس التي تُصاحب هذا المرض)، النزلات الصدرية، السعال الديكي (الشاهوق)، الصداع النصفي (الشقيقة).

ج ـ إلتهابات المثانة، انحباس البول.

د ـ البحة، الذبحة اللوزية، الحميات الطفحية (حصبة، جدري ماء. .).

2) **مستحلب الأوراق:** 30 غراماً من الأوراق ترفع فوق نار هادئة بعد إضافتها إلى ليتر من الماء حتى البدء بالغليان تطفأ النار ويصبر عليها لتستحلب مدة 10 ـ 15 دقيقة.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً. . يعالج بهذا المستحلب:

أ ـ إنحباس البول، الإمساك.

ب ـ إلتهابات المجاري البولية والقنوات الهضمية.

ج ـ النزلات الصدرية ولتسهيل التقشّع لدى المسنين.

3) **مستحلب الأوراق والأزهار:** ملعقتان كبيرتان من الأزهار والأوراق المفرومة تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 20 دقيقة.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم.

يستعمل هذا المستحلب كمنظّم لعمل جهازي التنفس والهضم.

4) **مستحلب الأزهار الصدرية السبع:** مجموعة «الأزهار الصدرية السبع» تتألف من: البنفسج، الخشخاش المنثور، الخطمي، الخبازى، رجل الهر، البواصيرا، حشيشة السعال. . أجزاء سواء. يحضّر منها شاي لذيد ومفيد يتمّ كالآتي: ملعقة كبيرة من هذه المجموعة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 5 ـ 10 دقائق.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً محلّى بالعسل أو بالسكر نبات.

لمعالجة: السعال، الخناق (Angine)، النزلات الصدرية، الشاهوق، ذات الرئة، وكل أنواع السعال.

5) **مغلي الجذور:** 15 ـ 20 غراماً من الجذور المقطعة، تضاف إلى ليتر من الماء، تُغلى فوق نار خفيفة مدة عشر دقائق، ثم تستحلب فترة مماثلة. يصفّى ويشرب. الجرعة: فنجان واحد في اليوم. يوصف كمقيّء ومسهّل للمعدة في حالات الإصابة بتسمّم أو بضرر من طعام ما. .

6) **شراب البنفسج:** 200 غرام من بتلات الأزهار تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال 12 ساعة يصفّى، يُرَوَّق، يُصَبّ بتأنٍ من وعاء إلى آخر فيبقى الراسب أو الحثالة في قعر الإناء الأول. يُضاف إلى الحاصل قدر وزنه من السكر، يرفع، ويحرّك، فوق نار خفيفة حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: 3 ـ 4 ملاعق كبيرة للكبار تؤخذ في اليوم خارج أوقات الطعام و3 ـ 4 ملاعق صغيرة للصغار.

هذا الشراب منفّث، مسهّل للتقشّع، دافع للسعال، مليّن للمعدة منعش، مقوٍّ. . يوصف في حالات الزكام، السعال على أنواعه، إلتهابات الشعب التنفسية، الإمساك،

الربو أو ضيق النفس، الشعور بضعف أو وهن.

ب ــ من الخارج:

1) مستحلب الأوراق والأزهار: 3 ـ 4 ملاعق كبيرة من الأوراق والأزهار تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال 12 ساعة. يصفّى بعدئذٍ ويستعمل:

أ ـ غسولاً، بارداً، للقضاء على رمد العينين وإلتهابات الجفون.

ب ـ حمامات ساخنة للقدمين تؤخذ قبيل النوم للتخلص من الأرق.

ج ـ مضمضة من مرتين إلى 3 مرات يومياً للقضاء على القلاع وإلتهابات اللثة، ولتسكين آلام سرطان اللسان.

د ـ حقناً مهبلية أو شرجية لتسكين آلام سرطانات الرحم والشرج.

هـ ـ غرغرة من 3 إلى 4 مرّات يومياً لمعالجة إلتهابات اللوزتين ولشتّى أمراض الحلق.

و ـ مسحاً ودلكاً: لمعالجة البثور والإلتهابات الجلدية وما يعلو البشرة من بقع حمراء.

يستحسن في هذه الحالات جميعاً تناول 2 ـ 3 فناجين من هذا المستحلب بعد تحليته بالعسل أو بسكر النبات مساعدة للمعالجة الخارجية وتسريعاً لنتائجها.. وفضلاً عن ذلك، فإن تناول هذا المستحلب يطهّر البشرة ويكسبها نضارة وإشراقاً.

2) شراب البنفسج غرغرةً: يؤخذ ملعقة متوسطة من شراب البنفسج المبينة صفته أعلاه وتذوّب بقليل من الماء، ثم يغرغر بها لمعالجة: البحّة، الذبحة اللوزية، وشتّى أمراض الحلق.

3) كمادات الأوراق: قبضة من أوراق البنفسج الغضة تنقع بما يغمرها من الماء المغلي وتترك حتى تبرد فتستعمل كمادات باردة لمعالجة الأورام والرضّات للتخلص من إلتهابات الأنسجة ولإزالة إحتقانها وورمها.

4) لصوقات مستحلب البنفسج: ماء نقيع أوراق البنفسج المبينة صفته أعلاه يستعمل هو أيضاً، ضمادات باردة لمعالجة الأورام والكدمات فيفعل ما تفعله الأوراق بالذات.. ويستعمل، ضماداتٍ وغسولاً، لمعالجة الإلتهابات الجلدية ورمد العينين وإلتهابات الجفون فيشفيها جميعاً.

5): **مغلي الأوراق والأزهار:** 3 ملاعق كبيرة من الأوراق والأزهار تُضاف إلى ليتر من الماء البارد ثم ترفع فوق نار خفيفة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار حالاً ويصبر على هذا المغلي يستحلب مدة 15 ـ 20 ثم يستعمل ضمادات فوق الجبهة لتسكين الصداع النصفي والصداع المتأتي عن السكر.. ويمكن في الوقت عينه تناول فنجانين يومياً من هذا المغلي لمساعدة المعالجة الخارجية وتسريع نتائجها.

6) **مغلي الأوراق بالخلّ:** قبضة من الأوراق النضرة تُغلى في كوبين من الخلّ لمدة دقيقة واحدة وتستحلب 5 ـ 10 دقائق. يستعمل هذا الخلّ ضمادات فوق موضع الألم المسبَّب عن النقرس فيسكّنه.

ج ـ البنفسج يعنى بالجمال:

قبضة من أوراق البنفسج الغضة تنقع في كوب من الحليب الساخن بدرجة الغليان لمدة دقيقتين فقط.. هذا الحليب يستعمل غسولاً (Lotion) بارداً للوجه واليدين فينقّي البشرة ويلطّفها ويكسب اليدين طراوة ونعومة.

نتف تاريخية

عُرف البنفسج منذ عصور بعيدة في القدم.. فالرومان واليونان كانوا يجعلون منه أثناء حفلات الشراب ضمادات يلفّونها حول رؤوسهم لتقيهم شرّ السكر.. وما يسببه من صداع.. ويُقال إن أبو قراط كان أول من أعلن هذا النبات علاجاً مضاداً للصداع الذي يسبّبه تصاعد بخار الكحول إلى الرأس.. كما نصح به علاجاً لاضطرابات النظر، وللتخلص من المالنخوليا وإلتهابات المعدة.

ديسقوريدوس شهّره كمسكّن لاضطرابات المعدة.. ووصفه بلينوس لإلتهابات المعدة ولآلام الرأس وأمراض العينين وللخراجات.. مع الخلّ استعمل لإزالة آلام الطحال والنقرس.. واعتبر في ما بعد، لخاصيته المنفّثة والمقشّعة علاجاً لأمراض الصدر والشعب التنفسية..

في القرون الوسطى شهّر الأطباء العرب جذور البنفسج كدواء مقيّىء ودعوا إلى استعماله في حالات التسمم وعند فساد الأطعمة في المعدة.. وما بين القرنين السادس عشر والسابع عشر تمّ إعداد شراب البنفسج لأول مرة وشاع استعماله لخصائصه المقشّعة، الملطّفة، والمليّنة..

وحصل شفاء بواسطة البنفسج اعتبر عجائبياً، إذ أن مصاباً بسرطان الحلق عولج بالبنفسج شرباً وغرغرة وكمادات فشفي تماماً فأحدث شفاؤه ضجة وانقسم الناس ما بين مصدّق مقدّس، ومكذّب معارض، ولكن حادث الشفاء هذا لم يتكرّر فخفتت الضجّة. .

وفي أوائل القرن العشرين رأى الدكتور غوردون، وهو طبيب إنكليزي، أن مستحلب أوراق وأزهار البنفسج، شرباً وضمادات، يسكّن الآلام السرطانية وينقّص من حجم أورامها.

في كتب التراث

ورد عنه في «تذكرة. .» الأنطاكي: «. . ينفع من الصداع الحار والنزلات والأورام وأوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والطحال والكلي والمثانة وبروز المقعدة والصرع والخنّاق شرباً، ونطولاً، وضماداً. . ويدفع القيء، ويخرج الصفراء، ويسكّن اللهيب والعطش والخفقان والغثي والحميات بماء الشعير والإجاص. وورقه يقطع الحكّة والجرب، ودهنه ضماداً ينفع من الشقوق خصوصاً بالمصطكي. وشرابه يليّن الصدر ويدفع الربو. وهو يكرب ويغثي، ويصلحه اليانسون. .».

وفي «تسهيل المنافع» للإمام إبراهيم الأزرق نقرأ: «. . يسكّن الصداع ينفع من الرمد والسعال، يليّن الصدر وينفع إلتهاب المعدة. شرابه ينفع من ذات الجنب والرئة ووجع الكلي ويدرّ البول والصفراء. .».

بواصيرا

Verbascum Thapsus

«الفصيلة الخنازيرية»

- **Molène, Bouillon blane** *(Fr.)*.
- **Grent Mullein, High - Taper** *(Eng.)*.

ـ **من أسمائه:** لبيدة بيضاء ـ آذان الدب ـ مضْلح النظر.

ـ **الاسم الشائع:** عليا بيضا، عليا لبدية.

منابته: في الأماكن الصخرية، في الردوم، والأراضي البائرة الكثيرة الحصى.. وفي الحقول الرملية الجافة المهملة. وهو شائع في لبنان ولكن على شيء من القلة.

أنواع البواصيرا: عديدة أنواعه، أما المسجّل منها مخزنياً فنوعان:

1) البواصيرا الذهبية أو الكبيرة الأزهار (V. thapsi Porma).

2) البواصيرا الصغيرة الأزهار (V.thapsus).

وهما متشابهان شكلاً وخصائص.

الأوصاف: يتميز هذا النوع من البواصيرا بغشاء لبدي قطني أغبر أبيض يكسو الأوراق وشمراخ الزهر.. وهذا النبات لا يزهر إلاّ في السنة الثانية من عمره.. في السنة الأُولى يظهر على شكل جمّة من الأوراق تنفرش على الأرض في إستدارة وكثافة، وفي ربيع السنة الثانية يطلّ شمراخ الزهر ويرتفع مستقيماً صلباً ثخيناً مفرداً.. وغالب الأحيان غير متفرع.. يعلو 80 ـ 175 سم يلفّه زغب قطني لماع. أوراق الجذر واسعة بيضوية، سميكة، رخوة زغبة، خضراء، غبراء وتكاد تكون بيضاء.. أوراق الساق متعاقبة، حاضنة، بيضوية، نصلية الرأس، تتتابع في غير انتظام، وتتلاحق من كل جهة وفي كل جانب.. تغطُّي الأزهار النصف الأعلى من الشمراخ وأحياناً ثلثيه.. فتتعنقد

وتتعاقب لتكوّن ما يشبه سنبلة زهرية تتفتح بالتتابع من الأسفل إلى الأعلى. يبدأ تفتحها في أواسط الربيع ولا ينتهي إلاّ عند منتصف الصيف. وهي نجمية خماسية نارية الإصفرار.

المستعمل منها: الأزهار والأوراق.

أوان إجتنائها:

1 ـ الأزهار: تُجنى حال تفتحها لأنها سريعة الزوال. . ولا يجنى منها إلاّ التويج الذي سريعاً ما ينفصل عن الكأس عند أقل لمسة. ويوصى بأن تفرد الأزهار في الشمس حال إجتنائها، وإلاّ أسودّ لونها وأتلفتها العفونة. ويجب أن تبقى في الشمس نهاراً كاملاً تنقل بعده إلى الظل حيث يتمّ تجفيفها فتعبأ في أوعية صماء لا يدخلها النور ولا تصل إليها الرطوبة. .

ب ـ الأوراق: يفضّل إجتناؤها قبل الإزهرار، أوائل الربيع. . أو في الخريف.

العناصر الفعّالة: سكر، دهن، مادة صابغة صفراء، مادة غروية، صابونيزيد.

الخصائص: منقٍ، مدرّ للبول، مضاد للتشنجات، مصرّف للبلغم، مطرٍّ، مسكّن، معرّق، دافع للسعال، مرّخٍ ومهدّىء لتشنجات المثانة. . . يوصى باستعماله في: إلتهابات الشعب، الربو، إحتقان الرئة، السل، البحة، إلتهاب الرغامى، إلتهاب المعدة والأمعاء. . ومن الخارج يستعمل كعلاج مضاد للبواسير، الدمامل، الخراجات، الداحس، القوباء، القروح والعروق. .

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب الأزهار: 10 ـ 30 غراماً من تويجات الأزهار تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق يصفّى بعدها بقطعة من القماش الكتاني لتنقيته من الشعيرات التي تتركها الأزهار في الماء والتي من شأنها أن تسبّب تهيجاً في الحلق. هذا المستحلب لذيذ الطعم حلو المذاق لأن البواصيرا تحتوي على 10٪ من الغليكوز. . ومع ذلك فإن البعض يدعو إلى تحليته بسكر النبات أو بعسل النحل.

الجرعة: 3 فناجين يومياً تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام.

هذا المستحلب موصوف لمعالجة: إلتهاب الشعب التنفسية (برونشيت)، الوافدة (الكريب)، ضيق النفس، الزكام العتيق، الربو، البردية، السعال الجاف، إلتهاب الحنجرة، الأنفلوانزا.

2) **مستحلب مركب:** 20 غراماً من تويجات البواصيرا ومثلها من زهر الخشخاش المنثور (Coquelicot) و10 غرامات من زهر الخبيزة الكبيرة (خبيزة العرب) تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق، يصفّى بعدئذٍ بواسطة قماشة من الكتان ثم يحلّى ويشرب..

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

هذا المستحلب يوصف على الأخص للأولاد ويعطون منه ملء فنجان قهوة 3 مرات.. يعالج به جميع الحالات المذكورة في المستحلب الأول.

3) **مغلي بالحليب:** 25 غراماً من تويجات الأزهار، ومثلها من الأوراق المجففة تُضاف إلى ليتر من الحليب وترفع فوق نار هادئة حتى بدء الغليان.. تطفأ النار فوراً ويصبر عليه ليستحلب عشر دقائق يصفّى بعدئذٍ بواسطة قماشة من كتان، ثم يحلّى ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم.. تؤخذ خارج أوقات الطعام.

يستعمل هذا المغلي لمعالجة: إلتهابات الشعب التنفسية، الربو، ضيف النفس، تشنجات المعدة، المغص، الآلام العصبية.

واستعمال هذا المغلي شائع في بعض مناطق إيرلندا وإنكلترا كعلاج مضاد للسل والجرعة منه في مثل هذه الحالة: 2 ـ 3 ليترات يومياً.

4) **شراب البواصيرا:** قبضة كبيرة من تويجات الأزهار تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 24 ساعة.. يصفّى بعدئذٍ هذا النقيع بواسطة قطعة من كتان ثم يُضاف إليه 3 أكواب من السكر ويرفع فوق نار خفيفة ليغلي ويأخذ قوام الشراب.. يرفع عن النار وتقشط رغوته ويترك ليبرد، فإذا أصبح فاتراً يعبأ بالقناني ويسدّ عليه جيداً..

عدة ملاعق في اليوم من هذا الشراب كفيلة بأن تقضي على السعال وعلى كل إلتهاب في الجهاز التنفسي.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي البواصيرا:** 60 غراماً من العشبة (أزهار وأوراق) تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق النار لتغلي لمدة عشر دقائق. يستعمل هذا المغلي:

ـ غسولاً وكمادات لمعالجة الحروق والقروح والقوباء (أكزما ناشفة): 2 ـ 3 مرات يومياً.

ـ مسحاً أو إغتسالاً 2 ـ 3 مرات يومياً للحكة والأكلان. ولإلتهابات الجفنين.

ـ حماماتٍ مقعدية: لمعالجة البواسير وتهيجات الأعضاء النسوية.

ـ مسحاً وتمطيلاً للأطراف المصابة بشقوق وتفسّخات وتورّم بسبب البرد.

ـ غرغرةً للبحة.

2) **كمادات:** أوراق البواصيرا تطبخ بالحليب وتجعل لصوقات ساخنة فوق الداحس والدمامل والخراجات فتسرع في إنضاجها وتسهّل تصريف الصديد منها. والحليب الذي طبخت به الأوراق يصفّى جيداً بواسطة قماشة من كتان ويشرب كمساعد للمعالجة الخارجية فهو منقٍّ ممتاز للدم.

جمالياً: يكمدّ الوجه ذو البشرة الجافة أو الحساسة بأوراق البواصيرا المطبوخة بالحليب فيكتسب طراوة وقوة على احتمال تقلبات الجو.

3) **صبغة البواصيرا:** قبضتان من الأزهار المجففة تنقع في نصف ليتر من الكحول لمدة أُسبوع ـ تستعمل هذه الصبغة فركاً لمعالجة الآلام الروماتيزمية ـ ودلكاً للصدر في معالجة أمراض الشعب التنفسية. وتخفف لتطلى بها الجفون فتقضي على إلتهاباتها.

4) **زيت البواصيرا:** قبضة من الأزهار ومثلها من الأوراق المجففة تغمر بكوبين من زيت الزيتون ويصبر عليها تنتقع مدة أُسبوع يعصر بعدئذٍ ويصفّى. يستعمل الحاصل دهناً في معالجة البواسير، تورّم الأطراف، الآلام الروماتيزمية.

5) **تدخين أوراق البواصيرا:** أوراق البواصيرا المجففة تستعمل في لفافات وتدخّن كما التبغ لتسكين آلام الربو.

6) **سحيق الأوراق:** الأوراق المجففة تسحق وتستعمل نشوقاً لتنظيف فتحات الأنف وللقضاء على أي إلتهاب فيها.

نتف تاريخية

أبو الأطباء، أبو قراط (القرن الرابع قبل الميلاد)، كان أول من أعلن أن للبواصيرا خصائص علاجية شافية.. وأنه «ليس في العالم مدمل أفضل منها..» طبيب نيرون،

ديسقوريدوس (القرن الأول للميلاد) وصف مغلي جذورها دواء مرخياً لتشنجات المثانة ومهدئاً لآلامها.. بلينوس (23 ـ 79 م). وصف أوراق البواصير لمعالجة إلتهابات الشعب واحتقان الرئتين لدى الإنسان والخيول.. في القرون الوسطى شاع استعمالها كعلاج للبحّة والروماتيزم والبواسير..

وفي سنة 1972 أدرجت البواصيرا رسمياً في لائحة النباتات المخزنية في باريس. وهي إحدى أهم «النباتات الصدرية السبع» لسمو صفاتها المسكنة الملطّفة والمصرّفة..

في بعض المناطق الريفية في أُوروبا يحتفظ بها الناس كشيء ثمين لفعاليتها في نوبات النقرس الحادة ولنتائجها المحمودة في معالجة الدمامل والداحس والخراجات.. أوراقها المدملة للحبوب والجروح والقروح مشهور فعلها وشائع استعمالها.

في كتب التراث

جاء في «تذكرة أُولي الألباب» لداود الأنطاكي: «بواصيرا: باليونانية قلومس يعني آذان الدب، ويسمى مسكر الحوت، لأن قشره يعجن بالدقيق ويرمى في الماء فيطفو السمك دائخاً.. وهو أنواع... يحلّل الأورام الصلبة ويحبس النزلات والدم والإسهال.. أُصوله تسقط الديدان والتغرغر بطبيخه يحفظ الأسنان. إذا شمّته المرأة أو احتملته بعد الطهر حملت سريعاً..».

وفي كتاب «القانون..» لابن سينا: «طبيخ ورقه ينفع من الأورام ومن شدخ العضل ضماداً ولوجع الأسنان مضمضة، وللرمد غسولاً.. ينفع من السعال المزمن شرباً..».

هوامش:

لبيدة ـ بواصيرا، آذان الدب ـ مسكر الحوت...

ـ الأُستاذ أحمد عيسى أطلق على هذا النبات اسم «لبيدة» نسبة إلى ملمسه اللبدي بسبب ما يكسوه من وَبْر قطني.. أما تسميته القديمة «بواصيرا» وهي جمع «باصرة» (باصرة ـ بواصر ـ بواصير) فتعود ربما لشكل أزهاره التي تبدو وكأنها أحداق ترمق في كل صوب.. أو لأن من خصائص هذا النبات أن مغليه يحدّ البصر غسولاً ويشفي العينين والجفون مما قد يصيبهما من إلتهابات ورمد..

ـ آذان الدب تسمية تطلق على البواصيرا كما تطلق على نبات «زهرة الربيع» المعروف علمياً باسم Primula veris.

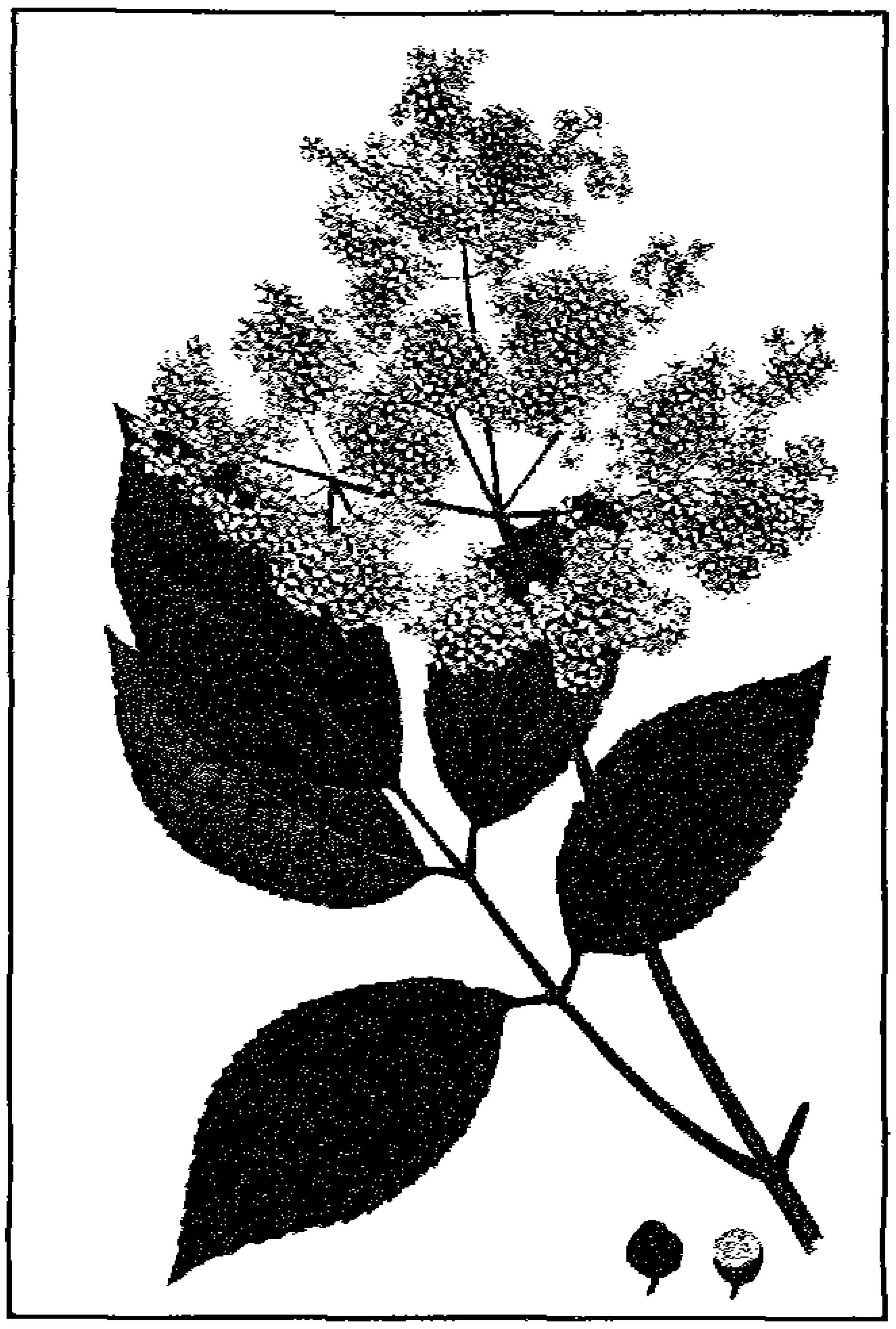
ـ مسكر الحوت اسم يطلق على نباتات كثيرة ومن أصناف مختلفة. في بلادنا يستعمل

البعض لهذه الغاية عشبة «العليا» وهي نوع من البواصيرا اسمها العلمي V. dumulosum.. يأخذون شماريخ هذا النبات المزهرة فيخضونها في ماء البحر ثم يضربونها على صخر الشاطىء ليعودوا فيغطسونها في الماء من جديد.. تكرّر هذه العملية 3 ـ 4 مرات كي يسقط ما على شماريخ العليا من وبر في الماء.. هذا الوبر إذا علق بخياشيم السمك سبب له تهيجاً ودوخاناً فيطفو طائشاً على وجه الماء ويسهل صيده.. هذا الوبر ربما كان في البواصيرا البيضاء أكثر كثافة منه في الأنواع الأُخرى..

ـ يزعم البعض أنك إذا رميت في بركة أو حوض للسمك بعضاً من بذور البواصيرا فإن ما هناك من أسماك تُصاب بما يشبه السكر مما يجعل القبض عليها باليدين مستطاعاً وسهلاً.

ـ في اليونان يستعملون البواصيرا المغضّنة الأوراق أو المّواجة V. ondulatum كطعم يجذب السمك.

ـ من عادات أهل القُرى والمزارع في بعض المناطق من الريف الأُوروبي أن يضعوا باقات من البواصير في أقبيتهم وإهرائهم وحيثما يخزنون غلالاً لجعل الفئران والجرزان تنفر وتهرب من تلك الأمكنة.



بيلسان

Sambueus nigra

«الفصيلة الخمّانية»

- Sureau noir *(Fr.)*.
- Elder *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: خمان، خابور، أقطى، شبّوقة..

اسمه الشائع: بيلسان، دمدمون.

منابته: برياً: في الأماكن المهملة الحصبة ذات التربة الكلسية الرملية. بستانياً: تُغرس وينمو في كل بيئة وتربة. تضرُّ به الرطوبة المفرطة. ينمو برياً في المناطق الجبلية اللبنانية، ويتواجد بنوعيه الكبير والصغير.. غرسه بستانياً كان شائعاً ساحلاً وجبلاً وما زال كذلك في بعض المناطق.. وشحّ في مناطق أُخرى وهو يندر في غيرها.. وإنك إذ تصادف منه أحياناً أشجاراً هرمة إلى جانب بيوت عتيقة، فهي لتخبرك عن تعلق الجدود فيه واعتنائهم به.

أوصافه: شجرة معمّرة متفرّعة نامية تعلو 3 ـ 8 أمتار. ساقها قاسية، خشنة، مُثَألّلَة، رمادية.. فروعها سريعة الإنكسار يتوسط عودها لبّ أبيض يسهل ثقبه. أوراقها ذات أعناق وهي مركبة، تتألف من 5 ـ 7 وريقات بيضوية طولانية، بارزة العروق منشارية الطرف، حادة الرأس، تتقابل اثنتين اثنتين، وتنتهي بواحدة مفردة، الأزهار صغيرة بيضاء سكرية وعند جفافها صفراء تنتظم في عذق أو عناقيد ملزوزة تستدير لتأخذ شكلاً شبه خيمي.. شديدة العطرية طيبة العرف خماسية.. تنعقد ثماراً عنبية خضراء وعند النضج سوداء إلى زرقة ما، برّاقة.

أوان الإزهار: أيار ـ تموز.

المستعمل منها: الأزهار ـ الأوراق ـ الثمار ـ اللحاء (القشرة الثانية من الفروع

الفتية التي تتوسط القشرة الخارجية وخشب العود).

أوان إجتنائها:

أ ـ الأزهار: عند إكتمال تفتحها تجفّف في الظل حال اجتنائها وإلاّ دبغت سوداء.

ب ـ الأوراق: تؤخذ، بدون الأعناق، قبل ظهور الأزهار.

ج ـ الثمار: عند تمام نضجها تجفّف جيداً أو تطبخ مع السكر، أو تعصر ويغلى عصيرها ليأخذ قوام الشراب.

د ـ اللحاء: في أوائل الربيع أو في أواسط الخريف تبرش القشرة الخارجية، ثم تحفّ القشرة الثانية لتؤخذ وتجفّف.. إلاّ أن استعمالها نضرة أفعل.

العناصر والخصائص:

أ ـ الأزهار: تحتوي على: زيت طيار، تانين، راتنج، سكر، كولين، حامض الملّيك، وعنصر غروي.. نضرةً: مليّنة للمعدة، وجافةً: معرّقة، مدرّة للبول.. توصف من الداخل للمعالجة من الزكام عند ابتدائه، للحمى الطفحية (حصبة، جدري ماء..)، لنوبات الروماتيزم، لإلتهاب اللوزتين، للنزلات الصدرية أو الرئوية.. ويوصى بها كل مرّة نكون بحاجة إلى دفع الجلد على التنفس أو جعله يزفر عرقاً غزيراً..

ومن الخارج ينصح بها ضد الاحتقانات والتورّم القيحي وتشقّق الأطراف أو تورّمها بسبب البرد، وضد آلام النقرس وإلتهابات العينين..

الأوراق: تحتوي على: الدياستاز والسكروز والخميرة المحوّلة.. مدرّة للبول منقيّة للدم، مليّنة للمعدة، مسكّنة، مضادة للإلتهاب، ودافعة للسعال..

اشتهرت كدواء موضعي في معالجة البواسير، الحروق، النقرس.

ج ـ الثمار: فيها: صمغ، راتنج، أحماض مختلفة، مادة مرّة، وعناصر أُخرى.. وهي معرّقة وبجرعات كبيرة مسهّلة.. موصوفة ضد الإمساك والآلام العصبية وضد الروماتيزم والإستسقاء.

د ـ اللحاء: يحتوي على: تانين، راتنج، وعناصر أُخرى.. مدرّ للبول، مليّن للمعدة موصوف ضد الإستسقاء، الإنصبابات المائية، إلتهاب الكلي والمثانة..

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مستحلب الأزهار: 50 غراماً من الأزهار تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق تصفّى بعدئذٍ، ثم تحلّى وتشرب.

الجرعة: فنجان واحد 3 ـ 4 مرّات يومياً.

يُعالج بهذا المستحلب: إلتهابات الشعب التنفسية (برونشيت)، النزلات الرئوية، الزكام، الوافدة (الكريب)، إلتهاب اللوزتين، الخناق، نوبات السعال الشديدة، الحصبة، جدري الماء، الروماتيزم، النقرس، انحباس البول، تصلب الشرايين.

2) **مغلي الأوراق:** 15 غراماً من الأوراق الخضراء تفرم وتُغلى في ليتر من الماء 5 ـ 10 دقائق وتستحلب فترة مماثلة، يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: قدح صغير مرة واحدة في اليوم، يؤخذ صباحاً على الريق لإدرار البول، وتنقية الدم وللقضاء على الأمراض الجلدية.

يوصف هذا المغلي في حالات أسر البول، الرمل أو الحصى، الأملاح.. الإصابة بأكزما أو بقوباء.

3) **المعالجة الربيعية** (Cure de printemps): معالجة سنوية يواظب عليها البعض بواسطة نباتات أو ثمار معينة بغية تنقية دمهم وتنظيف أجهزة أجسامهم من الرواسب الضارة والفضلات السامة التي تضعف قواهم وتسرع في شيخوختهم.. ومن بين النباتات المستعملة لهذه الغاية أوراق البيلسان. وتتمّ المعالجة بهذه الأوراق ربيعياً كالتالي: 6 ـ 8 أوراق من البيلسان، تؤخذ نضرة فتفرم ناعماً وتُغلى في كوب من الماء لمدة 10 دقائق، تصفّى وتشرب صباحاً على الريق وقبل موعد الفطور بساعة. يداوم على ذلك، بمعدل جرعة واحدة في اليوم طوال فصل الربيع.

4) **مغلي الثمار:** 20 ـ 40 غراماً من الثمار المجففة تُغلى في نصف ليتر من الماء لمدة عشر دقائق ثمّ تستحلب بعدئذٍ فترة مساوية يصفّى، يحلّى بالعسل ويشرب.

يستعمل مغلي الثمار هذا:

أ ـ لمعالجة الإمساك فتؤخذ الكمية المشار إليها أعلاه على 2 ـ 3 جرعات صباحاً على الريق على أن يفصل بين الجرعة والأُخرى مدة نصف ساعة.

ب ـ للتخلص من: الآلام العصبية، النقرس، الروماتيزم، الإستسقاء.. على أن تؤخذ الجرعات في هذه الحالات ما بين وجبات الطعام: كوب عند الساعة العاشرة صباحاً وأُخرى عند الرابعة بعد الظهر.

5) **عصير الثمار:** 20 ـ 30 غراماً من العصارة الطازجة تؤخذ صباحاً على الريق كعلاج مسهّل، مطهّر، منقٍّ، مضاد للصداع، لعرق النسا، للآلام العصبية في الرأس

والوجه. . على أن يداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

6) **رُبّ ثمار البيلسان:** خذ الثمار النضيجة، امعسها ودعها ترتاح 24 ساعة. . ثم اعصرها وخذ عصارتها المصفاة واجعلها على النار في وعاء يضمّه وعاء أكبر فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي الوعاء الأصغر الحاوي على العصير. وهذه الطريقة هي المعروفة باسم حمام ماري «bain - Marie». دع هذا العصير يغلي حتى يصير بقوام العسل. ارفعه عن النار. بَرّده، ثم اجعله في زجاجة محكمة السدّ جاهز للاستعمال.

الجرعة: ملعقة صغيرة في اليوم. معرّق يوصف عند الإصابة بزكام أو بحمى طفحية وكل مرّة نكون بحاجة إلى التعرق.

وملعقة كبيرة من ربّ البيلسان تؤخذ في اليوم جرعة مسهّلة للمعدة، منقيّة للدم. . توصف على الأخص في حالات الإمساك.

7) **صبغة الثمار:** 60 ـ 100 غرام من الثمار الطازجة تنقع في ليتر من الكحول عيار 45° طوال 15 يوماً تصفّى بعدها وتعصر بواسطة قماشة من كتان.

الجرعة: 15 ـ 20 غراماً في قدح ماء محلّى بالسكر 3 مرات في اليوم. تؤخذ كعلاج مليّن للمعدة.

9) **مغلي اللحاء:** قبضتان من اللحاء، وتفضّل نضرة، تُغلى في ليتر من الماء حتى يبقى النصف ويشرب الباقي على 3 جرعات؛ واحدة صباحاً على الريق. هذا المغلي مدرّ للبول شهير، مليّن للمعدة، موصوف ضد: الاستسقاء، الانصبابات المائية، إلتهاب الكلي والمثانة، أسر البول، الروماتيزم النقرس. .

ب ــ من الخارج:

1) **مستحلب الأزهار:** 50 ـ 100 غرام من الأزهار تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار حالاً ويصبر عليه يستحلب زهاء عشر دقائق، يصفّى بعدئذٍ ويستعمل:

أ ـ كمادات على الخد المتورّم بسبب إلتهاب عصب الأسنان واحتقانها.

ب ـ غسولاً وكمادات باردة للعين المصابة بإلتهاب في الملتحمة أو في الجفون أو برمد أو شحاد. وللجسم المصاب بأكزما أو بقوباء أو بطفح وردي.

وهذا المستحلب موصوف بنجاح كمادات باردة للجفون الثقيلة وللعينين المتعبتين.

ج ـ استنشاقاً وتبخيراً لتصريف البلغم وعلاجاً لزكام الدماغ (رشح الرأس).

د ـ غرغرة للبحة وإلتهابات الحنجرة.

هـ ـ إستحماماً (ساخناً) وتكميداً للأطراف المصابة بتفسخ أو تورّم بفعل البرد.

و ـ غسولاً للوجه للتخلص مما يعتريه من بثور زؤانية Comédou ولتطرية البشرة الجافة ولتقوية الحسَّاسَة.

ز ـ حماماً للرجلين واليدين دواء لا يقهر ضد النقرس.

2) الأوراق:

أ ـ نضرة أو مطبوخة كمادات لمعالجة الداحس، الحروق، وكل إلتهاب.

ب ـ مدقوقة مع قليل من الشحم الحيواني وممزوجة به لتغدو كالمرهم علاج للآلام في مفاصل الأصابع المسبّبة من النقرس.

ج ـ مهروسة ومطبوخة بالحليب علاج للبواسير الملتهبة مرخاً وتلبيخاً.

د ـ مهروسة غضة علاجاً شافياً من إلتهاب قاعدة الأظافر وتقيحها.

هـ مدقوقة ملتوتة بالملح أو مجبولة بالخل، كمادات فوق الخراجات لإنضاجها وتسكين آلامها.

و ـ مهروسة مجبولة بزيت «الخشخاش المنوّم» ضمادات شافية ومشهورة للحروق والبواسير.

3) مستحلب الأوراق: 20 ـ 30 غراماً من الأوراق تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب عشر دقائق ثم يصفّى، ويستعمل:

أ ـ غسولاً فاتراً أو بارداً للعين لمعالجة تعبها، أو أي إلتهاب فيها، وعند إصابتها بشحّاد (4 ـ 5 مرات يومياً) وللقوباء (غسولاً وكمادات) للقضاء عليها.

ب ـ غرغرةً علاج مضاد فعَّال لأمراض الحنجرة: بحّة، إلتهاب اللوزتين، خناق...

4) زيت الأوراق: أوراق البيلسان تفرم ناعماً وتنقع بالزيت 15 يوماً، ثم تعصر وتصفّى لتستعمل مرخاً وفركاً علاج مضاد لآلام الروماتيزم.

5) مسحوق الأزهار المجففة: موصوف سعوطاً ضد الرعاف، وضد الزكام ونزلات الأنف المزمنة.. ورشوشاً فوق الجروح والقروح لتطهيره وللإسراع في إدمالها.

البيلسان في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «خمان: . . . قوته مبردة مسهّلة، رديء للمعدة. . طبيخ ورقه بالماء يسهّل بلغماً ومرّة. . إذا جلست فيه النساء ليّن صلابة الرحم وفتح انضمامه وأصلح فساد حاله. . إذا شربت الثمرة بالشراب فعلت فعل ورقه. والورق طرياً يخلط بسويق الشعير ويضمدّ به فيسكن الأورام الحارة ويوافق حرق النار. وإذا تضمّد به مع الشحم نفع من النقرس. . .».

هوامش:

(1) لفظة «بيلسان» لم ترد في أيّ من كتب المفردات القديمة؛ والنبات المعروف عندنا اليوم بهذا الاسم هو في تلك المراجع: خمان وخابور.. أما لفظة «بَلَسان» الورادة عند ابن البيطار والأنطاكي وغيرهما فتعني، حسب هؤلاء، نباتات مختلفة كالمرّ والبشام ومقل اليهود أو بلسم مكة.. وهذه ليست من جنس البيلسان ولا هي من فصيلته.. وقد أخطأ من توهم أن لفظة «بيلسان» عامية وأن «بَلَسان» فصحاها.

(2) البيلسان الصغير أو خمان الأرض Sambcis Ebulus هو جنبة تعلو 1 ـ 2 م. سوقها ليفية. اسمها الشائع في جرودنا هو «دمدوم». يتوهم البعض بأن لهذه الجنبة ما للبيلسان الكبير من خصائص علاجية، ويحذر آخرون من سمّيتها.. إلاّ أن رائحة أوراقها المغثية تجعلها غير مقبولة ولا مرغوب فيها. وهذه الرائحة المنفرّة خير دليل عما في خمان الأرض أو «الدمدوم» من سميّة ضارة.

(3) لحاء البيلسان بجرعات معتدلة مدرّ للبول منقٍ للدم مسهل للمعدة.. وبجرعات قوية يسبّب حوادث خطرة أكيدة.. لذلك ندعو دائماً إلى التقيد بالجرعات المحددة.. ويدعو البعض هنا إلى الاستعاضة عن اللحاء بالأوراق فهي تقوم مقامه ولها فاعليته.. فيما سواهم يفضل الاكتفاء بالأزهار في الاستعمال الداخلي.

(4) أُصيب أحدهم بجرح في إحدى ساقيه وتعذّر عليه الشفاء فلجأ إلى أكثر من طبيب واستعمل أكثر من علاج ولكن دون نتيجة.. وفي إحدى الليالي، وكان إلتهاب ساقه قد بلغ حده الأقصى، فاشتدّ عليه الألم، واستبدّ به الأرق فخرج إلى شرفة غرفته يجرّ رجله جرّاً.. وصادف أن كان هناك شجرة بيلسان فمد يده وأخذ منها بعض الأوراق ليضعها فوق الساق الملتهبة مضمداً بها الجرح الذي استعصى على الشفاء، علّها تبرّد من لهيب حرارته..

وكانت الأُعجوبة.. فلم تمضِ ساعة حتى كان صاحبنا يغفو في فراشه.. وأفاق في اليوم التالي وإذا إحمرار ساقه قد زال جله وورمها لم يبقَ منه إلاّ بعضه.. فبدّل الضمادة.. وكرّر ذلك 3 ـ 4 مرات في اليوم..

في نهاية اليوم الأول زال الإلتهاب كلياً..

وفي اليوم الثالث كان إندمال جرحه قد تم...

تُرمُسْ ــ تَرْمَسْ

Lupinus termis

«الفصيلة البقلية»

- **Lupin** *(Fr.)*.
- **Lupin** *(Eng.)*.

التعريف به: نبات بقلي بذوره معروفة وقلّ من يجهلها. منه البري النابت بنفسه والبستاني الذي يستنبته الفلاحون لإطعام عشبته للأبقار والخيول والخراف، ولبيع حبوبه التي تستثمر في أكثر من مجال.

منابته: التربة الصلصالية الرملية. وهو ينمو برياً في لبنان. وتلقاه في أماكن كثيرة أما زراعته فغير شائعة في بلادنا.

المستعمل منه طبياً: الحبوب.

عناصره الفعَّالة: بروتئين (30٪)، لوبينين، ليسيتين (مادة مكوّنة من الكلسيوم والفوسفور)، أملاح معدنية، عنصر مرّ، وغيرها.

خصائص الترمس: مقوٍّ للأعصاب والقلب، مدرّ للبول، طارد للديدان، مضاد لبعض الأمراض الجلدية، مضاد للأمساك، مطهّر للأمعاء، خافض للسكري، منعظ..

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) حبة واحدة من الترمس غير المنقوع (المرّ) تدق أو تسحق وتؤخذ في برشانة مع قليل من الماء، 3 مرات في اليوم، للتخلص من الإمساك والغازات، ولتنشيط الجسم وشدّ أعصابه المتراخية.

2) سحيق حبوب الترمس مجبولاً بالعسل.

الجرعة: قدر حبتين منه. مرتين في اليوم أو ثلاث. لتطهير الأمعاء وللقضاء على الديدان ولإدرار البول... وإذا تمودي عليه أسبوعين أو أكثر.. نَبَّه القلب وقوّى الجسم وأنعظ..

3) 20 غراماً من بذور الترمس تُغلى في ليتر من الماء طوال عشرين دقيقة وتستحلب فترة مماثلة..

الجرعة: ملء فنجان قهوة 2 ـ 3 مرات في اليوم: مدّر للبول هاضم للطعام، خافض للسكري، منشّط، طارد للديدان.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الترمس:** 30 غراماً من بذور الترمس تُغلى عشر دقائق في نصف ليتر من الماء ويصبر عليها تنتقع وتستحلب مدة نصف ساعة ثم تستعمل حقناً شرجية للقضاء على ديدان الأقصور العنيدة. وغسلاً للرأس للتخلّص من السعفة.. ودهناً لليدين ضد الجرب. وغسولاً أو كمادات ضد الأكزما الجافة والحزازة. وهذا المغلي، لوحده، أو مع الخلّ، يقضي على جرب الحيوانات.

2) **دقيق حبوب الترمس:** يجبل بالماء ويكمّد به، فعَّال في معالجة الدمامل، والخراجات، وإلتهاب العقد السِلّي.

ج ـ تحلية الترمس:

لتحلية الترمس وجعله صالحاً للأكل أو مقبولاً، يغلى بالماء طوال 3 ـ 4 ساعات ثم ينقع بعدها 2 ـ 3 أيام على أن يبدل ماؤه يومياً.. وإذ تذهب مرارته يرشّ عليه الملح ويؤكل.

الترمس في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «الترمس. يؤكل بعد أن يسلق وينقع بالماء أياماً عدة كي تخرج مرارته.. علاجياً يستعمل الترمس الذي فيه مرارته (غير المنقوع) وهو يجلو ويحلّل، إذا وضع من خارج، ويقتل الديدان إذا لعق مع العسل (دقيقة)، والماء الذي يطبخ فيه الترمس يقتل الديدان شرباً وينفع في البهق، والبثر، والجرب، والآكلة، ومن القروح الخبيثة، والسعفة غسولاً وتضميداً. والسعفة

بثور في الرأس صغار وتكون رطبة مثل الغراء. . ودقيق الترمس يشفي من الحصرة (اعتقال البطن) والخنازير والخراجات الصلبة إذا طبخ بالخلّ والعسل أو بالخلّ والماء بحسب مزاج العليل وغلظ المادة. . دقيقه مطبوخاً بالخل يضمد به فيسكّن أوجاع المفاصل الباردة كلها. . إذا أُخذت حفنة من الترمس وطحنت جريشاً ثم نزعت قشرته وجعل في قدر وطبخ بما يغمره من الحليب، حتى ينشف الحليب ثم يلقى عليه مثله سمناً بقرياً ويطبخ حتى يعقد ليستعمل من ثم ضمادات تسهّل المرّة الصفراء والمرّة السوداء والخام اللزج (البلغم). . فإن أردت إسهال الصفراء ضمدت به، حاراً، أرنبة الأنف فيسهّل الصفراء، وإذا أردت السوداء ضمدت به على الفؤاد (أعلى المعدة)، وإن أردت الخام ضمدت به ما بين الوركين، فإذا فعل وأردت قطعه أزلت الضمادة ومسحت مكانها بماء بارد. . وهذا من أسرار الطب المكتومة توصف للأطفال والشيوخ الذين لا يحتملون الدواء المسهل، وهو مجرّب وصحيح. . ».

ونقل عن الشريف: «الحيوانات المصابة بجرب، أو التي فيها براغيث، أو قردان، يُغسل جسمها بماء مغلي الترمس فتتساقط عنها القردان والبراغيث ويذهب الجرب».

وفي «المعتمد» لابن رسول نقرأ: «ترمس: هو الباقلي المصري. يجلو ويحلل ويزيل الكلف والبهق والبرص والقروح والبثور التي في الوجه، وينفع من الجرب. دقيقه مع دقيق الشعير ينفع من الخراجات ومن النار الفارسية ويُضمّد به لعرق النسا، طبيخه يخرج الديدن شرباً أو طلاءً على السرّة، وهو يدرّ البول ويفتح سدد الكبد. إذا خلط دقيقه بالعسل ولعق قتل الديدان وحبّ القرع وحيّات البطن».

وفي «تذكرة» الأنطاكي جاء عنه: «ترمس: . . . جلاء، مفتح، يخرج الأخلاط اللزجة، ويجلو القروح والآثار، ويقتل الديدان والقمل باطناً وظاهراً كيف استعمل. . وماؤه مع الحنظل يقتل البراغيث والبق مجرّب، وغسل الوجه بطبيخه يحمّر اللون وينقّي الأوساخ ويصلح الشعر، ومن تناول منه صباحاً ومساءً أحدّ البصر وجلا البخار وقطع الصداع العتيق وأمّن من نزول الماء، ومع العسل يذهب ضيق النفس والسعال المزمن وسدد الطحال والمثانة والحصى وينفع من الاستسقاء ولو ضماداً، ومع الخلّ والعسل يسكن عرق النسا والمفاصل، والنقرس ضماداً، ومع بزر الكتّان والقلفونيا البواسير وشقاق المقعدة وبروزها. . إذا طبخ بالحليب حتى ينشف ثم يلقى عليه مثله ويطبخ حتى ينعقد ثم يمرهن بالسمن. . فإذا طُلي على أرنبة الأنف أذهب الصفراء وعلى البطن السوداء، والوركين البلغم وهذا يفعل لمن عاف الدواء. وإذا عجن مع دقيق الشعير حلّل

الأورام حيث كانت وأذهب السعفة خصوصاً بالخلّ والجرب مع المازريون، والآكلة والنار الفارسية. . والمغسول منه حتى تُذهب مرارته ضعيف الفعل رديء الغذاء عسر الهضم. . يصلحه أكل الحلو عليه. .».

دهن الترمس: ضع قبضة من بذر الترمس في وعاء مقفل فوق نار هادئة واصبر عليها حتى تتحمص البذور وتحترق. . افتح الوعاء وخذ ما علق على جوانبه من زيت وكربون أسود. إن هذا الزيت المخلوط بالكربون هو خير علاج للأكزما المستعصية. . يدهن به المكان المصاب 2 ـ 3 مرات في اليوم.

ترنشاه

Centaurea Cyanus

«الفصيلة المركبة»

- **Bleuet** *(Fr.)*.
- **Blue - Lottle** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** قنطريون عنبري، عنبر، حشيشة النور، مَرَّار.

ـ **اسمه الشائع:** زهرة العريس.

منابته: التربة الكلسية ـ وأكثر تواجده في الحقول المزروعة بالحبوب. وهو من نباتات لبنان البلدية. شائع. تقع عليه في كل حقل مزروع قمحاً أو شعيراً أو سواه من الحبوب. .

أوصافه: نبات عشبي حولي. سوقه تتفرع بدءاً من أسفلها وتعلو 15 ـ 30 سم. فروعه بعضها شبه مدّاد وبعضها الآخر يذهب في كل اتجاه ليتوزع منها جميعاً فروع صغيرة تنتهي بأزهار ذات قاعدة بلوطية شبيهة بعقدة شرابة. الكأس البلوطية هذه تضم زهيرات عديدة زرقاء سماوية لازوردية بتلاتها مفرّضة الأطراف حادة الزوايا. . الأوراق لاطية (بدون أعناق) مستديرة الرأس تامة في الغالب، ، ناعمة، ليّنة، خضراء. طولية الشكل. تعرض 7 ـ 10 ملم. بطول 15 ـ 20 ملم. والعشبة بمجملها يغشاها زغب خفيف ناعم دقيق أبيض.

الترنشاه البستاني أوراقه لسانية ضيقة طويلة ليّنة ناعمة. فروعه جميعها تشنك إلى فوق وهو معمّر. والترنشاه البري الأوروبي يشبه شكلاً وقدّاً النوع البستاني فيعلو 40 ـ 60 سم. ولكنه، كالترنشاه البري اللبناني، حولي.

أما الترنشاه الجبلي (Centaurea moutana) ففي جبال لبنان منه نوعان، أحدهما

يشبه الترنشاه البري الأوروبي بأوراقه اللسانية وفروعه الشائكة إلى فوق وأزهاره اللازوردية. أما الآخر فيختلف عنهما بأزهاره الموشّاة بمسحة ليلكية أحياناً، وحمراء وردية أحياناً أُخرى.

أوان إزهاره: أواخر الربيع وأوائل الصيف.

المستعمل منه: الزهيرات الزرقاء (البتلات بدون الكأس) ـ البذور ـ الأوراق.

أوان إجتنائها: الأزهار: عند تفتحها. البذور: عند تمام نضجها. الأوراق: قبل أوان الإزهرار.

العناصر الفعالة: غليكوزيد، مادة هلامية، عنصر مرّ، جوهر صابغ، تانين، أملاح البوتاسيوم، أملاح المغنيزيوم.

خصائصه: مقوٍّ للمعدة، مهضّم، مفرغ خفيف للصفراء، طارد للديدان، مسكّن، قابض خفيف، مدرّ للبول، منفّث، مسكّن للسعال، مضاد للإلتهابات، مزيل للاحتقانات.. يستعمل في الأكثر لأمراض العينين: إلتهابات الملتحمة والجفون، شحّاد (ناصور العين) تعب العينين. وهو موصوف لإلتهابات الشعب وللسعال ولإمراض الكبد.. وكمدرّ للبول كان ينصح به في حالات الأوذيما (الانصبابات المائية)، الروماتيزم، النقرس.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **المستحلب:** 30 غراماً من الأزهار المجففة، أو قبضة متوسطة من الأزهار والأوراق ترمى في ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار حالاً ويصبر عليه ليستحلب مدة 15 دقيقة. يصفّى، يحلّى ويشرب..

الجرعة: فنجان واحد قبل الأكل 3 مرات يومياً.

يستعمل هذا المستحلب لمعالجة الحالات التالية:

أ ـ الزكام، السعال، إلتهابات الشعب (نزلة صدرية).

ب ـ نقص في إدرار الصفراء وما ينتج عنه: كسل في الكبد، ضعف في الهضم، تطبّل معدة، خفقان.

ج ـ إلتهاب الكليتين أو كسلهما، ولإدرار البول في حالات: الانصبابات المائية، النقرس، الروماتيزم.

د ـ ووصف قديماً لتسكين نوبات الحمى، لمقاومة الجراثيم الهادمة للجسم، وللوقاية من الأوبئة.

2) **شراب الترنشاه:** 50 ـ 60 غراماً من أزهار الترنشاه المجفّفة تنقع في ليتر من الشراب لمدة 8 ـ 10 أيام يصفّى بعدها ويحفظ في زجاجات محكمة السدّ، ليستعمل في الحالات التالية: النزلات الصدرية، عدم الشهية للطعام، ارتفاع نسبة الحامض البولي (أملاح)، لتسكين آلام النقرس والروماتيزم..

الجرعة من هذا الشراب: قدح صغير قبل الطعام 2 ـ 3 مرات في اليوم.

3) **بيرا الترنشاه:** 25 غراماً من الأزهار المجففة أو قبضة كبيرة من العشبة بكامل أجزائها (ما عدا الجذر)، تسحق وتُضاف إلى ليتر واحد من البيرا لتنتقع فيه مدة يومين.. أو تغلى دقيقتين وتستحلب عشر دقائق ثم يصفّى ويحفظ الحاصل في زجاجة ليستعمل في معالجة: اليرقان، أسر البول، النقرس، الروماتيزم.

4) **رماد الترنشاه:** (غني بالبوتاسيوم) جفّف العشبة بكامل أجزائها (أزهار، أوراق، فروع) ثم أحرقها وخذ من رمادها مقدار 60 غراماً وانقع هذا الرماد في ليتر من الشراب لمدة ثلاثة أيام في زجاجة محكمة السدّ. رجّ الزجاجة بين وقت وآخر. بعد انتهاء مدة النقع يصفّى ويحفظ الحاصل لحين الاستعمال. الجرعة: 3 ـ 4 أقداح يومياً. يُعالج بنقيع الرماد هذا: داء المفاصل، الاستسقاء، الوهن أو الضعف الحاصل بسبب الشيخوخة.

5) **بذور الترنشاه:** خذ مقدار 2 ـ 3 غرامات من بذور الترنشاه الجافة في ملعقة صغيرة من العسل مرة واحدة في اليوم للتخلص من الإمساك.

و4 غرامات من هذه البذور تؤخذ بالعسل جرعة واحدة في اليوم على 4 أيام متتالية علاج كفيل بالقضاء على الصفيرا.

6) **سحيق أزهار الترنشاه:** 5 غرامات من سحيق الأزهار المجفّفة تؤخذ مجبولة بملعقة صغيرة من العسل جرعة وحيدة في اليوم علاج مضاد لليرقان.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الترنشاه:** ملعقة صغيرة من أزهار الترنشاه المجفّفة تُضاف إلى فنجان من الماء وترفع فوق نار هادئة حتى تغلي دقيتين.. ويصبر عليها لتستحلب 10 دقائق ثم

يصفّى ويستعمل بارداً غسولاً وكمادات لمعالجة: العينين المتعبتين أو المصابتين بإلتهاب في الملتحمة أو برمد أو بسلاق أو بناصور (شحاد العين). . بإمكانك إضافة قليل من ماء الورد إلى هذا المغلي.

طريقة الاستعمال: تغسل العينان بهذا المغلي بكل عناية وانتباه، ثم يجعل فوقها كمادة مشبعة بمطبوخ الترنشاه تترك لمدة ربع ساعة والعينان مفتحتان لجعل المغلي يلاصق عدسة العينين أطول مدة ممكنة. يجرى ذلك مرتين في اليوم. ويوصى:

أ ـ بأن يصفّى كل مغلي أو مستحلب يُعَدّ للعناية بالعينين بواسطة قطعة كتانيّة، كي لا يبقى فيه ما يمكن أن يضر بهما.

ب ـ بألاّ يستعمل أي علاج للعينين إلاّ بارداً.

ج ـ بأن يحضّر بكميات قليلة لأنه لا يجوز استعمال العلاج إلاّ حال تحضيره ولا يصحّ حفظه من وقت إلى آخر.

د ـ وجوب الابتعاد عن مياه الحنفيات (في المدن) والاستعاضة عنها بماء المطر، أو الينابيع، أو الماء المقطر. . أما ماء القناني فيمكن استعماله شرط عدم احتوائه على أية مواد معدنية.

2) **مستحلب مركب:** 10 غرامات من أزهار الترنشاه المجففة ومثلها من الحندقوق (قمم مزهرة) وعشرين غراماً من لسان الحمل تنقع في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ربع ساعة ثم يصفّى ويستعمل بارداً غسولاً للعينين فيكسبهما صفاءً وبريقاً أخّاذاً.

3) **مغلي مكثف:** 40 ـ50 غراماً من أزهار الترنشاه المجففة تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئه لتغلي 2 ـ 3 دقائق. . تطفأ النار ويصبر على هذا المغلي يتخمّر ويستحلب عشر دقائق، يصفّى بعدها ويتسعمل:

أ ـ غرغرة ومضمضمة لمعالجة إلتهابات الفم واللثة والحلق والإصابة بالقلاع على أنواعه (يثور في الفم، في اللسان، إلتهابات فطرية. .) وللتخلص من البخر الكريه.

ب ـ فركاً لفروة الرأس فيكسب الجلد صحة والشعر قوة. . ويساعد على التخلص من قشرة الرأس.

ج ـ غسولاً وكمادات ساخنة للوجه، فيطرّي البشرة ويشدّ الأنسجة ويكسب الجلد قوة ومقاومةً فعّالة ضد ظهور التجاعيد.

د ـ غسلاً للرجلين (ساخناً) ضد الانصبابات المائية أو الاستسقاء الموضعي.

نتف تاريخية:

هناك أساطير قديمة كثيرة حيكت حول هذا النبات وكلها تشير إلى أنه لم يكن مجهولاً من القُدماء.. ولكن الاهتمام به علاجياً لم يبدأ إلاّ في القرن الخامس عشر ميلادي. وفي القرن السادس عشر وصف مغليه علاجاً للخفقان.. وقال فيه يومذاك عالم نبات ألماني أن قبضة من أزهاره تُغلى في كوب من البيرا هي خير علاج لليرقان. في القرن السابع عشر حُضِّر من أزهاره ماءً مقطّراً عُرِفَ بـ «ماء الترنشاه» ونعته البعض بـ «كاسر النظارات» وفي ذلك مبالغة جسيمة لأن ماء الترنشاه إن كان من خصائصه الشفاء من الإلتهابات التي تُصيب العينين والجفون ويقضي على تعبهما.. فهذا لا يعني أنه يعيد النظر إلى من فقده ويغنيه عن نظارتيه..

غسبار هوفمن بدوره أعلن أن الترنشاه «مسكّن لنوبات الحمى، مقاوم للجراثيم، واقٍ من الأوبئة..» ورأى آخرون أن في الترنشاه خصائص مدرّة للبول وأُخرى مسكنة ومنفثة ومضادة للنزلات الصدرية..»

وشاع استعمال مستحلب الترنشاه لمعالجات داخلية عدة.. إلاّ أن شهرته الأكثر ذيوعاً كانت لخصائصه المضادة للإلتهابات التي تُصيب العينين.. وما زالت شهرته هذه قائمة حتى اليوم فيما استعمالاته الأُخرى قد بطلت أو ضعفت..

كتب المفردات العربية القديمة لم يرد فيها أي ذكر لهذا النبات، لأن المراجع اليونانية التي نقل عنها العرب قد أهملته هي الأُخرى.. فخصائص الترنشاه لم تكن قد عرفت يومذاك.

هوامش:

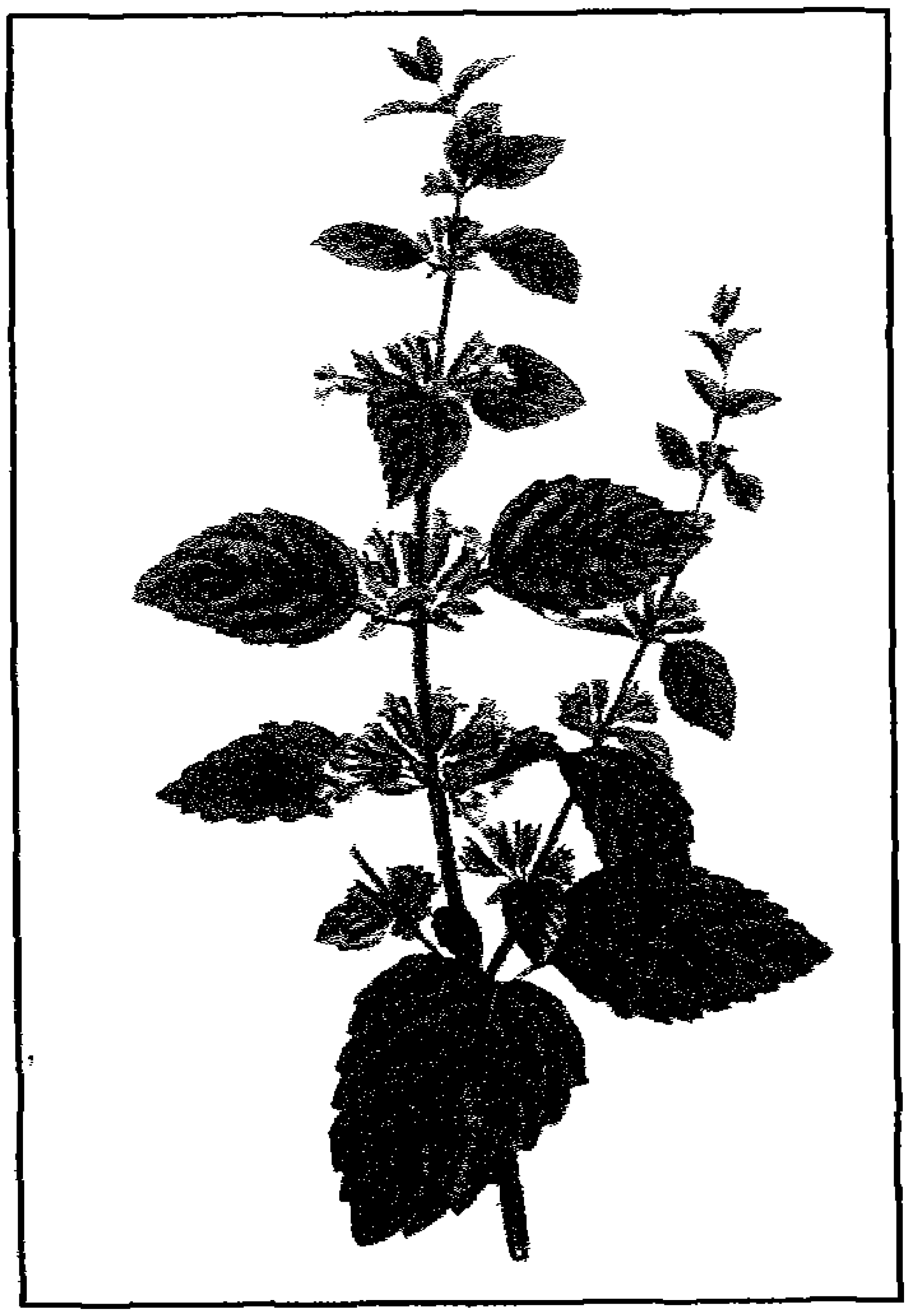
اسم الجنس لهذا النبات Centaurea يعود للسنطور شيرون ابن ساتيرن الذي، كما تزعم أُسطورة، كان يلقّن إله الطب اسقلابيوس مفردات الأدوية ويكشف له عن خصائصها وأسرارها.. والسنطور شيرون مخلوق خرافي نصفه إنسان ونصفه الآخر حصان.

واسم النوع سيانوس Cyanus يرجع، حسب أُسطورة إغريقية، لشاعر فتيّ غنّى الأرض وما فيها من جمالات وثروات.. رآته «الزهراء» إلهة العشق فأُعجبت به ووقعت في حبه.. ولما توفي حولته إلى زهرة لازوردية اللون عنبرية، أخّاذة، تعيش وسط الحقول التي طالما أَحَبّها الشاعر وغنّاها، كي يبَقى إلى الأبد في ذاكرة الانسانية. ففي كل ربيع، وحتى نهاية العالم، تستيقظ

الأعشاب وتطلّ هذه الزهرة وسط الحقول زرقاء بلون السماء فيراها الناس ويتذكرون ذاك الفتى الشاعر البهي الطلعة الذي طالما غنّى الطبيعة ومجّدها..

وعند الروس الترنشاه هو «بازيليك» وبهذه التسمية يخلّدون ذكرى شاب فتي كان آية في الجمال، تقول الأُسطورة، وتروي أن حوريةً فاتنةً رأته فأغوته فذهب معها في نزهة إلى حقل وافر الحصاد واعد بالعطاء وهناك وسط ذلك الحقل حولته إلى زهرة يميزها عن سواها من الزهور بتلاتها المفرّضة إلى مثلثات حادة ولونها الذي من لون السماء.. كل ذلك كي تمنعه على الأخريات وعنهن فلا يَعْشق غيرها ولا يُعْشق من سواها.. وبطل هذه الدراما، ضحية الغيرة التعس، كان يدعى فاسيلي أو بازيل ولذلك أطلق الروس على الترنشاه اسم بازيليك.

أما عندنا، في لبنان، فالاسم الشائع لهذا النبات هو «زهرة العريس».. فمن يكون هذا «العريس»؟؟ ما حكايته؟ وأية أُسطورة لبنانية تكمن وراء هذه التسمية؟؟ فهل من عارف يفيدنا؟.



النعناع الصوفي، ترنجان

Melissa officinalis

«الفصيلة الشفوية»

- **Melisse** *(Fr.)*.
- **Balm** *(Eng.)*.

ـ من أسمائه: بَاذَرَ نْجويَه، باذَرْ نْبُوَيْه، بِذْر نبوذة، حشيشة النحل، حبق ترنجاني، ريحان ليموني، بقلة اترجية، مليسا، مفرح القلب الحزين . .

ـ الاسم الشائع: ترنجي.

منابته: حوض المتوسط ـ في الأماكن الظليلة الندية، في الردوم والسياجات وحواشي البساتين والأماكن المهملة، وعلى جوانب السواقي وضفاف الأنهر، وفي محيط الأمكنة السكنية . .

أوصافه: نبات عشبي معمّر. ينمو برياً، ويستنبت بستانياً لأغراض مطبخية. سوقه قائمة خضراء دقيقة مربعة مضلعة موبرة متفرعة، مجللة بالأوراق تعلو 40 ـ 80 سم. الأوراق بيضوية قلبية مخملية، مسنّنة الأطراف مخطّطة بشبكة من العروق، تتوزّع على السوق والفروع متقابلة اثنتين اثنتين وتتتابع متعاكسة حتى القمة.

الأزهار صغيرة بيضاء توشّيها حمرة وردية، تنتظم (4 ـ 12 زهرة) في فلكات عزقية إبطية. تخرج من الكأس أنبوبية مقوّسة إلى الوراء وتنتهي شفوية. الشفة العليا تشنك إلى فوق، عريضة، قصيرة، تنخصر في أعلاها فتبدو وكأنها من فلقتين. أما السفلى فتتدلّى إلى أسفل وهي تتألف من فلقات ثلاث أكبرها الوسطى. الكأس أنبوبية خضراء تتألف من أضلع سنانية. الجذور دقيقة أسطوانية قاسية ليفية. للعشبة رائحة الليمون الحامض وفيها شيء من نكهته.

أوان إزهراره: أواخر الربيع وأوائل الصيف.

المستعمل منه: الأوراق والفروع المزهرة.

أوان إجتنائها:

أ ـ الأوراق: قبل أوان إزهراره.

ب ـ الأزهار: عند بدء تفتحها.

اجتناؤه وتجفيفه: يجنى صباحاً قبل أن تذبله حرارة الشمس، وبعد أن يجفّ مما عليه من ندى ورطوبة، ولا يؤخذ إلاّ ما كان غضاً ونظيفاً بعيداً عن أماكن رشّ المبيدات السامة.. بعد اجتنائه يبسط توا على حصير في مكان ظليل طلق الهواء على أن يقلّب بين الحين والحين كي لا تفسده العفونة.. عند تمام تجفيفه يحفظ في علب من كرتون أو خشب، أو في أكياس من ورق، ولا يصحّ حفظه أكثر من سنة.

عناصره الفعَّالة: سيترال، سيترونال، لينالول، أَلْداهيد، راتنج، تانين، عنصر مرّ.

خصائصه: هذا النبات يثير الإفرازات الصفراوية فيقضي على ما يسببه النقص في هذه الإفرازات من اضطرابات هضمية وعصبية وما ينتج عن ذلك من متاعب وتشنجات: خفقان واضطراب في ضربات القلب، طنين وصفير في الأُذنين، دوار، غشي، أرق، قلق، صداع نصفي، توتر أعصاب، نرفزة، همّ، كرب، مغص في المعدة والأمعاء...

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب: قبضة من الترنجان تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق النار حتى البدء بالغليان فتطفأ النار حالاً ويُصبر عليه يستحلب ويتخمّر 5 ـ 10 دقائق.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم تؤخذ بعد الطعام.

يستعمل هذا المستحلب:

أ ـ لتنشيط الجهاز الهضمي، والقضاء على عسر الهضم، حمضة، نفخة، لعيان، غثيان، غازات وتشنجات في المعدة والامعاء، آلام في الرأس...

ب ـ لتسكين آلام القرحة المعدية وقد يعمل على إدمالها لما في هذا النبات من خاصية مدملة للجراح..

ج ـ لمرض ابتلاع الهواء، ولطرد الغازات..

د ـ لاضطراب السمع: طنين، صفير، هدير، خشخشة..

هـ ـ لجميع الحالات العصبية والتشنجية: هستيريا، حساسية مفرطة، نرفزة دائمة، أرق، قلق، فرط انفعال، أو سرعة غضب، ارتجاف.

و ـ تنشيط الجسم وتقوية أعضائه في حالات ضعف الأعصاب، والإرهاق.

ز ـ لتنشيط عمل الدماغ وتقوية الذاكرة.

ح ـ لتنشيط القلب وتقويته.

ط ـ للتخلص من الصداع النصفي.

ي ـ للتخلص من الحالات العصبية التي تُرافق أحياناً العادة الشهرية وللقضاء على اضطرابات الحيض وآلامه.

ك ـ للتخلص من القيء خاصة لدى الحبالى في فترة وحامهن.

ل ـ للمولّدات في فترة النفاس لتنظيف الرحم من الإفرازات النفاسية.. وللمرضعات لإدرار حليبهن.

م ـ للقضاء على الوساوس والتخيلات السوداء ولإزالة التوتر والكآبة وسرعة الانفعال وتحسين الحالة النفسية.

2) **ماء المليسا:** 50 غراماً من أوراق المليسا وفروعها المزهرة و15 غراماً من قشر الليمون الحامض الطازج ومثلها من كل من حبّ الكزبرة وجوز الطيب، و10 غرامات من كبش القرنفل، ومثلها من جذور الأنجيليكا أو حشيشة الملاك، و5 غرامات من القرقة.. ترضّ البذور وتقطّع الجذور وينقع الجميع في ليتر من الكونياك الأبيض لمدة 15 يوماً.. يصفّى بعدئذٍ ويحفظ الحاصل في زجاجات محكمة السدّ ليستعمل عند الحاجة.

الجرعة: للبالغين: ملعقة صغيرة في قدح من الماء مرتين في اليوم.

للأولاد: 15 نقطة على قطعة من السكر مرة في اليوم.

يشدّد على التقيد بالجرعات المحددة هذه.. فماء المليسا يعتبر حصراً دواء، وحذارِ من تعاطيه كشراب، إذ يمكن أن يغدو مسمّماً إن هو أخذ بجرعات كبيرة.

ماء المليسا موصوف ومفيد في الحالات التالية: بلادة الذهن، داء الصرع، المغص، التشنجات العصبية، عسر الهضم، الأنيميا، فقدان الذاكرة، التوتر العصبي، سرعة الانفعال، انحطاط القوى.. ويفيد في معالجة الدوار، الإغماء، طنين الأُذنين، الخفقان، الصداع النصفي، آلام الرأس، القلق، الكرب، آلام الحيض، القيء لدى الحبالى.. وهو ينشّط الذهن ويجلو الرأس من التخيلات السوداء.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي:** قبضتان من المليسا تُغلى دقيقة وتستحلب 5 دقائق في ليتر من الماء، ثم يستعمل: استحماماً لليدين والرجلين ضد الصداع النصفي.

2) **ضمادات المليسا:** تؤخذ الأوراق غضة نضرة فترض ويضمّد بها ضد الكلوم والرضّات ولدغ الحشرات.. وتستعمل هذه الضمادات للآلام العصبية والنقرس والروماتيزم ووجع الأسنان والصداع النصفي.

في حال انعدام الأوراق الخضراء تستعمل المجففة بعد أن تبلّ بقليل من ماء الورد.

في كتب التراث

جاء في «القانون» لابن سينا: «ينفع من جميع العلل البلغمية والسوداوية. يطيّب النكهة جداً. ينفع من سدد الدماغ، ويذهب البخر، مفرح، مقوٍّ للقلب، يذهب الخفقان، يعين على الهضم. ينفع من الفواق».

وفي «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» كتب ابن البيطار: «باذر نجويه: فارسي معناه الأترجي الرائحة، وهو الترجان عند عامة الناس. يفرح القلب المحزون.. إذا تمضمض بطبيخه كان صالحاً للأسنان، وإذا شرب ورقه بالنطرون نفع من قرحة المعي.. وإذا تضمد به مع الملح حلل الأورام والخنازير ونقّى القروح، وإذا تضمّد به أيضاً سكّن وجع الأسنان والمفاصل.. إذا أكل على الريق نفع المعدة الباردة الرطبة وهضم الطعام الغليظ.. بطرد الرياح من المعدة والأمعاء وينفع من الوسواس السوداوي البارد السبب، ويطيّب رائحة العسل وطعمه إذا طبخ به.. نافع من الخفقان والهمّ والوحشة.. إذا طلي بمائه النملة والنار الفارسي أزالهما.. أكله يقوّي الدماغ وفم المعدة والكبد وينفع من الكابوس..».

وفي تذكرة الأنطاكي نقرأ: «باذر نجويه:... عظيم النفع في التفريح وتقوية الحواس والذكاء والحفظ وإذهاب عسر النفس والرياح المختلفة وأنواع النافض وأمراض الأعضاء الرئيسية والكلي والأوراك والساقين ودفع الخفقان والغشي والوحشة والسوداء.. يصلح النهوش والأورام والآكلة طلاء وقروح المعدة والفواق وسدد الدماغ..».

* **النملة:** هي الاكزما الساعية.

شجرة التفاح

Pyrus malus

«الفصيلة الوردية»

- **Pommier** *(Fr.)*.
- **Apple tree** *(Eng.)*.

أوصافه: التفاح شجر معروف فلا يحتاج إلى وصف ولا إلى تعريف. منه البستاني ومنه البري الذي ينمو بنفسه.. في العالم منه ما يقارب الـ 1400 نوعاً، وفي بلادنا ما يزيد على العشرة أنواع.. ثلاثة منها كانت معروفةً أيام جدودنا وكانت تغرس حتى في المناطق المتوسطة غير المروية التي يتراوح ارتفاعها ما بين 400 و500م، وكانت تعمّر وتعطي حملاً كاملاً.. لا رشَّ مبيدات، ولا أسمدة كيماوية.

المستعمل منه: الثمار، قِشْرُ الثمار.

الإجتناء: الثمار: يؤخذ منها ما كان تام النضج، خالياً من العفوصة، قليل الحموضة، حلواً.

قشر الثمار: من أمثالنا الشعبية: «قَشِّر التفاحة ولو ثمنها ملء راحة.. ولا تقَشْر الخيارة ولو بتساوي بارة.» فنحن نقشّر التفاح (والقشر هضمه عَسِيرٌ) تخفيفاً على المعدة وتخلصاً من خطر سمّ المبيدات التي ترش بها هذه الثمار طوال شهور.. ولكن إذا كنا قد حلّلنا لأنفسنا تقشير ثمار التفاح فعلينا ألاّ نحلّل رَمْيَ قشرها خارجاً؛ لأننا بذلك نخسر الكثير من الڤيتامينات والأملاح المعدنية.. فمن الحكمة إذاً أن نغسل الثمار جيداً ثم نقشّرها ونأخذ القشر فنجفّفه معلقاً إلى أسلاك أو منشوراً فوق حصير ثم نقطعه قطعاً صغيرة ونحتفظ به في أوعية تصونه من الرطوبة لنحضّر منه فيما بعد مستحلباً لذيذاً جليل الفوائد.

العناصر الفعَّالة: حِمْض التفاح، تانين، بكتين، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، سوديوم، سلليلوز، مغنيزيوم، والفيتامينات: أ ـ ب ـ ح.

الخصائص: مدرّ للبول، منقٍّ للدم، منشّط، مقوٍّ، مضاد للروماتيزم والنقرس، مزيل للاحتقانات الصفراوية، منشّط للكبد، مهضّم، مطهّر للأمعاء، مليّن، خافض لنسبة الكولسترول في الدم، مرمّم للأنسجة، مضاد للتصلب الشرياني ولإلتهابات الأعصاب، يقضي على الحامض البولي والسموم، يذيب حصيات ورمل المرارة والكلي، موصوف: للإمساك، لعفونة الأمعاء، للأرهاق الجسمي والفكري، لفقر الدم، لخسف المعدنيات في الجسم، لأمراض الشعب التنفسية، لعسر الهضم، للتخلص من البدانة.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) تناول التفاح نيئاً: ـ «تفاحة في اليوم تغني عن الطبيب». (مثل إنكليزي).

ـ «أكل تفاحة صباحاً على الريق وثانية في المساء، يغنينا عن الدواء» (مثل فرنسي).

أوردت هذه الأمثلة ممهداً للقول بأن التفاح إلى جانب ما فيه من عناصر غذائية ثمينة فهو يحتوي على أملاح معدنية، وڤيتامينات، وعناصر أُخرى دوائية فعّالة تجعله لا يُضاهى في تنقية الدم وإزالة الشعور بالتعب. . لذلك يوصف أكله للمتقدمين في السن وللذين لا يمارسون الرياضة، ولقليلي الحركة. . إنه دواء ممتاز للدماغ والعضلات والأعصاب.

وتناول التفاح نيئاً موصوف كواقٍ وكعلاج مقاوم لارتفاع الضغط الشرياني، للاوذيما القلبية والكلوية، لتصلّب الشرايين ولانسدادات نسيج القلب العضلي، ولارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

تفاحة صباحاً على الريق تعطينا صحة وتفتح الشهية، وتفاحة قبل النوم تسهل علينا الغفو وتؤمن لنا نوماً مريحاً. . الدكتور لاكليرك دعا إلى تناول كيلو واحد من التفاح في اليوم نصفه نيئاً ونصفه الآخر مشوياً كعلاج: للإمساك، لداء المفاصل، لعلل الجهاز الهضمي (مرارة ـ كبد ـ أمعاء) للأكزما والبثور.

2) الصوم على التفاح: 1000 ـ 1500 غرام من التفاح الناضج على أمه تقشّر وتنظّف وتنزع منها البذور ثم تفرم ناعماً أو تبشر ويصام عليها. . فلا يؤكل أي شيء سواها طوال النهار. . ولا يشرب عليها سوى الماء القراح. . في اليوم التالي، كما في اليوم الأول، يُصام على كمية مماثلة من التفاح ولا أي شيء آخر. . أما في اليوم الثالث

فَيُبْدأ بتناول بعض الأطعمة الخفيفة إلى جانب كمية التفاح المقررة أعلاه. . هذه المعالجة التي تمتدّ طوال 3 أيام من شأنها أن تطهر الجسم من الترسبات والعفونات المسمِّمة له. . وإن تجدد شباب أجهزته جميعاً وتنقي الدم تنقية خالصة فتعيد إلى الجسم كل نشاطه. . والصوم على التفاح موصوف للتخلص من: الزحار، والإمساك، المزمن والحاد، ومن حمى التيفوئيد. وكل ارتفاع في درجة الحرارة.

3) **عصير التفاح:** هذا العصير يستعاض به عن تناول التفاح النيء، ويعطى على الأخص للكهول والمرضى تخفيفاً على المعدة. . ويحضّر بغسل التفاح وتقطعيه ونزع بذوره وما يحيط بها من قشور، ثم عصره بعصارة خاصة. . وينبّه هنا على ألاّ يحضّر هذا العصير إلاّ قبيل تناوله لأنّه سريع التخمُّر. يوصف لمعالجة: نقص المعادن في الجسم، ارتفاع الضغط، إنحطاط القوى، للتخلص من العفونات الجرثومية، لإدرار البول، لتليين المعدة، لتنشيط الكبد، لتهدئة الأعصاب المتوترة، للمساعدة على نوم هنيء، لتقوية الجسم ودفع الوهن. . الجرعة: كوب صباحاً على الريق ومثلها مساءً عند النوم.

4) **التفاح المبشور:** لمعالجة الإسهال لدى الأطفال تؤخذ تفاحة تامة النضج، تُقَشّر ثم تُبْشَر ناعماً وتعطى طعاماً للطفل، ولا شيء غيرها، ملعقة كبيرة كل ساعة، حتى يغدو خروج الصغير طبيعياً. . على أن لا يتعدى ما يعطى للصغير الـ 500 غرام يومياً. . . بعضهم يفضل الطريقة التالية: يُطبخ التفاح المبشور بالماء والسكر حتى ينضج تماماً ثم يُقَدّم علاجاً للإسهال لدى الأطفال على أن لا يعطوا أي شيء سواه حتى يتمّ شفاؤهم.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل ساعة. . وفي هذه الأثناء يعطى الطفل، كشراب، شاياً خفيفاً بدون سكر.

5) **التفاح المشوي:** يؤخذ من الثمار ما كان غير تام النضج فتشوى في فرن خفيف الحرارة لتُطهى نصف طهي ثم تهرس ويُضاف إلى كل تفاحة ملعقة صغيرة من الزبدة ومثلها من عسل النحل، ويؤكل: تفاحة على الريق صباحاً ومثلها بعد كل وجبة طعام، للتخلص من: السعال الشديد، البحة، الإمساك العتيق، داء المفاصل، علل الكبد وما ينتج عنها من اضطرابات هضمية ومن بثور وحبوب وأكزما. . (يمكن تعطير التفاح المشوي بقليل من كبش القرنفل فيزيد فاعليته في الاضطرابات الهضمية والمعوية).

6) **مستحلب قشر التفاح:** ملعقة كبيرة من قشر ثمار التفاح المقطع قطعاً صغيرة تُضاف إلى فنجان من الماء وترفع فوق نار هادئة لتغلي دقيقتين ثم تستحلب 10 دقائق.. يصفّى ويشرب.

الجرعة: فنجان واحد 3 ـ 4 مرات في اليوم.

هذا المستحلب واقٍ من تكوُّن الحصيات في الجسم ومذيب لها إن هي وجدت سواء في المرارة أو الكلي أو المثانة، وهو يقضي على: الحامض البولي، إلتهاب المثانة، حصر البول.. وموصوف ضد الإمساك، الروماتيزم، النقرس، داء المفاصل، ارتفاع معدّل الكولسترول في الدم.

7) **مستحلب مكثف:** 100 غرام قشر تفاح مجفّف ومقطّع إلى قطع صغيرة، تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان، تطفأ النار ويصبر عليه يستحلب 15 ـ 20 دقيقة يصفّى بعدئذٍ ويشرب على جرعات طوال النهار. يوصف للمراهقين فيساعد على نموهم ويزوّد أجسامهم بكل ما تفتقر إليه من أملاح معدنية وفيتامينات.. ويعطى للناقهين وللذين يشعرون بضعف أو وهن فيكسبهم القوة والنشاط.

8) **شراب التفاح:** كيلو واحد من التفاح يغسل وينظف جيداً ثم يقطع (4 ـ 5 قطع كل تفاحة) ويطبخ في ليتر من الماء حتى ينضج تماماً فيصفّى ويعصر بقماشة، ثم يُضاف إلى الحاصل عشر ملاعق كبيرة من السكر ويُعاد فيرفع فوق نار خفيفة حتى يأخذ قوام الشراب.. يبرّد ويحفظ في زجاجات محكمة السدّ..

الجرعة: 3 ـ 4 ملاعق كبيرة في اليوم: للسعال والزكام والبحة.. ولإلتهاب الشعب والسعال الديكي (شاهوق) وارتفاع الحرارة.

9) **خلّ التفاح:** يحضّر بإحدى الطريقتين التاليتين:

1) يُغسل التفاح جيداً وينظّف ثم يعصر ويحفظ العصير بأوعية غير معدنية في مكان دافيء.. يترك الوعاء مكشوفاً لعدة أيام ثم يغطى ويكمر: 15 ـ 20 يوماً فيتخلّل.

2) ينظّف التفاح ثم يقطّع ويرمى في أوعية غير معدنية ويبقى عليها مكشوفة لمدة أُسبوع، ثم يُغطّى ويُترك 3 ـ 4 أسابيع يتمّ خلالها التخليل فيصفّى ويعصر بواسطة كيس نظيف ويحفظ الحاصل.

يعالج بهذا الخلّ الحالات التالية:

أ ـ السمنة المفرطة: الجرعة ملعقتان صغيرتان في كوب من الماء صباحاً ومساءً.

ب ـ الأرق والنوم المتقطع: 3 ملاعق صغيرة من خلّ التفاح تمزج بملعقتين كبيرتين من العسل ويؤخذ من هذا المزيج ملعقتان صغيرتان مساءً عند النوم.. تكرر الجرعة بعد ساعة من الجرعة الأُولى إذا لم ينعَس من الجرعة الأُولى.

ج ـ الصداع المزمن، الشقيقة، الدوار: ملعقة صغيرة أو ملعقتان من خلّ التفاح مع مثلهما من عسل النحل في كوب من الماء مرتين في اليوم.

د ـ للتخلص من زيادة الكولسترول في الدم، للتعويض عمّا ينقص الجسم من معادن، لتصريف انصبابات السوائل الضاغطة على الكلي أو القلب (أوذيما)، لتنقية الجسم من الحامض البولي، للقضاء على النقرس والروماتيزم.. توصف ملعقتان صغيرتان من خلّ التفاح مع مثلهما من عسل النحل في كوب من الماء، تؤخذ صباحاً وتكرّر في المساء لمدة شهر..

ب ـ من الخارج:

1) خلّ التفاح:

أ ـ لمنع تساقط الشعر وللقضاء على «الحكّة» أو الشعور بأكلان في فروة الرأس: ملعقة صغيرة من خلّ التفاح، تضاف إلى قدح صغير من الماء؛ يبلّ المشط بهذا المزيج ويسرّح به الشعر حتى يتبلّل الرأس كلياً. تنفّذ هذه العملية مَرَّتين في اليوم صبحاً ومساءً.

ب ـ للتخلّص من الشعور بالتعب أضف ملعقتين صغيرتين من خلّ التفاح إلى كوب من الماء الساخن وخذ من هذا المزيج بحفنة يدك وافرك به جسمك بدءاً من إحدى الكتفين، فالساعد فاليد.. فالكتف الأُخرى والساعد الآخر واليد الثانية.. ثم الظهر فالصدر وباقي الجسم.. يستمرّ الدلك حتى ينشف الجلد وينفذ الخل إلى الداخل ولا يستعمل أية وسيلة للتنشيف.

ج ـ للشقيقة والصداع المزمن: نصف كوب من خلّ التفاح مع مثلها من الماء ترفع فوق النار حتى الغليان ثم يَنحني فوقها المصاب ويستنشق البخار المتصاعد لمدة 60 ـ 75 ثانية.. مرَّة أو مرّتين في اليوم، يداوم على ذلك إلى أن يتمّ الشفاء، ويُنصح هنا بأن يؤخذ في هذه الأثناء ملعقة صغيرة من خلّ التفاح مع مثلها من عسل النحل في كوب من الماء مرتين في اليوم للمساعدة ولتسريع الشفاء.

2) مرهم التفاح: لاحتقانات الأطراف وتورّمها بسبب البرد: تشوى تفاحة وتمرهم بالزيت ثم تكمد بها الأصابع المتورّمة من المساء حتى الصباح التالي، على أن تلف

بقماشة تُثبّت الضمادة طوال الليل.

3) **عصير التفاح:** يستعمل عصير التفاح خارجياً للعناية التجميلية. فهو يغذّي الجلد، يشدّ الأنسجة، يحول دون تكوّن الغضون والتجاعيد، يقاوم ترهل البطن والثديين.. ولأن عصير التفاح سريع الفساد والتأكسد يوصى بألاّ يحضّر إلاّ ساعة استعماله لئلاّ يغدو مُسَمِّماً للمسام وضاراً.

أما كيفيّة الاستعمال فمسحاً ودهناً للوجه والعنق والنهدين والبطن.. صباحاً ومساءً، مع فرك لطيف وئيد خفيف.. إضافة إلى ذلك، ولنيل أحسن النتائج يُنصَحُ بصُنع القناع (masque) التالي: تبشر كمية من التفاح ناعماً ثم تطبخ بالحليب ويُطلى بها الوجه والعنق ويترك حتى يجفّ.. يُصْنع هذا القناع مرة واحدة في الأسبوع.

نتف تاريخية

لفظة تفاح من العبرية ومعناها المريح.. وقد أطلق عليه هذا الاسم لأن فيه خاصية مهدّئة للأعصاب، مزيلة للأرق، دافعة للشعور بالتعب.. فهو مريح. وهذا يَعْني أن بعض خصائص التفاح العلاجية كان قد عُرفت منذ عصور بعيدة..

في القرن الثاني عشر للميلاد دعت سانت هيلد غارد إلى استعمال أزهار التفاح وأوراقه والبراعم.. فوصفت الأوراق لأمراض العين، والفروع الفتية أو البراعم ضد النقرس، والأزهار لأمراض الشعب التنفسية، واللحاء ضد الصداع النصفي وأمراض الكبد والأمعاء.. ثم قام بعدها من حضّر من ثمار التفاح مراهم لمعالجة القروح والحروق والجرب.. وعُرِفت تلك المراهم باسم پوماد (Pommade) نسبة إلى التفاح (Pomme). وهذه التسمية اطلقت فيما بعد على كل مرهم ملطّف شاف للقروح والكلوم والحروق..

كانوا يحضّرون مرهم القروح بالطريقة التالية: يُشْوى التفاح ثم يهرس ويمزج بمثل وزنه من زيت الزيتون.. وأما المرهم المضاد للجرب فكان يحضّر بأن تؤخذ تفاحة وتقص إلى نصفين فينظف داخلها من البذور والحراشف القاسية، ثم تملأ بزهرة الكبريت ويطبق النصفان فيربطان إلى بعضهما من جديد ويدخلان فرناً معتدل الحرارة. وعندما يتمّ نضجها تخرج التفاحة فتهرس وتمزج بما في داخلها ثم يدهن بها المكان المصاب.. حالياً، في بعض البلدان الأوروبية، ما زالوا يستعملون ضمادات من لبّ التفاح المشوي لمعالجة الرمد. كذلك أزهار التفاح فهي تستعمل هناك حتى يومنا هذا،

ومستحلبها له شهرته كمضاد للسعال ولإلتهابات الشعب.

أما ثمار التفاح فلها عند الأوروبيين ما ليس لباقي الثمار فهم يرون بأنّ «التفاح ربما كان الوحيد بين الثمار الذي يعتبر بحق دواءً ممتازاً للدماغ والعضلات والأعصاب» وهم يَصْنعون منه شراباً كحولياً لذيذاً ومفيداً له شهرته في الغرب ويعرف باسم سيدر (Cidre). قال فيه أحد كبار الجراحين الغربيين: «لم يمرّ بي واحدٌ مِمّن يواظبون على شرب السيدر وبه حويصلة مائية أو يشكو من انصبابات مائية (اوذيما)..».

وأمَّا قِشْر التفاح فالغربيون يُجَفّفونه ثم يقطّعونه ناعماً ويسحقونه ليحتفظوا به احتفاظهم بالذخائر الثمينة؛ ذلك لأنهم يُحَضّرون منه مُستحلباً مغذياً مفيداً ولذيذاً.. من خصائصه أنه: مدرّ للبول، مصرّف للفضلات المسمّمة، مانع من تكوّن الحُصيّات والرمل في الحُوَيصلة المرارية والكلي والمثانة، مزيل للحامض البولي.. وهو إلى ذلك يزوِّدُ الجسم بالأملاح المعدنية المقوية وبالڤيتامينات المغذية.

Morus ـ توت

الفصيلة التوتية»

- **Mûrier** *(Fr.)*.
- **Mulberry** *(Eng.)*.

أنواعه: من أسمائه: الفرصاد، وهو أنواع، أشهرها، من حيث اللون، ثلاثة: التوت الأبيض، وهو توت دودة القز، والتوت الأحمر، أو التوت الصبغي، والتوت الأسود.. وهذا الأخير هو ما يوصف دوائياً، وهو المقصود كلّما ذكر التوت في المجال العلاجي..

أوصافه: التوت شجرة معمّرة معروفة لدى فلاحينا. خشبها متين وجميل.. أوراقها قلبية ذات أعناق، الصفحة العليا منها ملساء لمّاعة والسفلى بارزة العروق. ثمارها مركبة، واحدتها توتة وجمعها توت. وفي عاميتنا اللبنانية: شمّول ـ شماميل.

التوت الأسود ـ Morus nigra

«التوتية»

- **Mûrier noir** *(Fr.)*.
- **Black Mulberry** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: توت شامي.

منابته: موطنه الأصلي بلاد فارس؛ وهو يغرس حالياً في بلدان كثيرة.. إنه سريع التأقلم وينمو في كل تربة.

المستعمل منه: الثمار، الأوراق، اللحاء أو قشر الغصون.

العناصر الفعالة: بروتايين، تانين، فوسفور، كلور، بوتاسيوم، صوديوم، كلسيوم، حديد، والفيتامينات: أ ـ ب[1] ـ ج.

خصائصه:

أ ـ الثمار الناضجة: مقوّية، منقّية، مليّنة. . والغير تامة النضج قابضة مرطبة، مضادة لمرض الحفر. . القليل من هذه الثمار يفيد في حالات: فقر الدم، كسل الكبد، عدم القابلية للطعام. . والكثير منها يضرّ بالصدر والأعصاب ويسبب الإمساك. . الشديد. . خاصة إذا كانت غير تامة النضج.

ب ـ الأوراق: مضادة لمرض السكري، للحمّيات المتقطعة، ومن الخارج، لعلل الفم وألم الأسنان.

ج ـ اللحاء: مغليه مُسَهِّل للمعدة، صبغته لأَلَم الأسنان.

د ـ الشراب: قابض مُبرِّد مُلَطِّف.

هـ ـ قشر الجذور: مسهّلة. وقد استعمل مغليها زمناً طويلاً كطارد للدود. . وظلّ هذا الاعتقاد سائداً حتى قام الدكتور بيرانجه (Béranger) وأجرى عليها تجارب أثبتت بطلان هذا الإعتقاد فشطب من لائحة الأدوية المضادة للديدان.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **الثمار:** مغذّية، مقوّية يؤكل الناضج منها صباحاً على الريق لتليين المعدة وينصح بعدم الإكثار منها. .

2) **العصير:** إذا أُخِذَ من الثمار النضيجة فهو حلو الطعم مُغَذٍّ منقٍّ مليِّن للمعدة، يوصف لفقر الدم، لكسل الكبد، لعدم القابلية للطعام. . وإذا أخذ من الثمار الغير تامة النضج فهو شديد الحموضة (يحتوي 20 ـ 25٪ من حامض الليمون). قابض، مرطب، قاطع للعطش، موصوف كمضاد لمرض الحفر، لارتفاع الحرارة، للشعور بالعطش، للإسهال والزحار، لنفث الدم، للحيض الغزير. .

الجرعة: كوب واحد 2 ـ 3 مرات يومياً. .

3) **شراب التوت:** يحضّر من الثمار الغير تامة النضج. تعصر الثمار أولاً ثم يُضاف إلى كل كوب من العصير المصفّى كوب ونصف أو كوبان من السكر، ويغلى حتى يأخذ قوام الشراب. يؤخذ هذا الشراب مع الماء المثلج صيفاً كشراب مبرّد ملطف، ويُضاف إلى بعض الأدوية لتحليتها أو لتلوينها أو لجعلها مقبولة (كإضافته إلى زيت الخروع). . ويعطى لوحده لعوقاً للأطفال في القلاع. . وفي الإسهال الإلتهابي. . .

الجرعة: ملعقة صغيرة 2 ـ 3 مرات يومياً.

ويوصف للسعال والحصبة..

الجرعة: ملعقة متوسطة في فنجان من الماء الساخن بعض الشيء 3 مرات يومياً..

4) **مستحلب الأوراق:** 60 غراماً لكل ليتر ماء. تفرم الأوراق، تُضاف إلى الماء، وهو في حالة الغليان، تطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب من 15 إلى 20 دقيقة.. هذا المستحلب موصوف لمرض السكري.

الجرعة: فنجان واحد قبل الأكل 3 مرات يومياً.. ويوصف للحميات المتقطعة الجرعة: كوبان في اليوم.

5) **مغلي اللحاء:** 5 ـ 12 غراماً (حسب العمر) تُغلى في كوبين من الماء حتى يبقى النصف فيؤخذ جرعة واحدة صباحاً على الريق: دواء مسهّل للمعدة والأمعاء.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الأوراق:** 60 غراماً من الأوراق تفرم وتغلى 15 دقيقة في ليتر من الماء، ثم يصفّى ويستعمل مضمضة لعلل الفم: قلاع، إلتهابات اللثة، وجع الأسنان.

وغرغرة لإلتهابات الحنجرة والذبحة اللوزية.

2) **شراب التوت:** غرغرة، مع قليل من الماء، لأمراض الحنجرة: بحّة، إلتهاب اللوزتين، خناق.

3) **صبغة اللحاء:** قبضة من قشر الفروع الفتية المجففة والمقطّعة تنقع في الكحول لمدة أُسبوعين.. نقطة من هذه الصبغة على السن الوجيعة تسكّن ألمها.

التوت في كتب التراث

ورد عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «توت: ..ثماره النضيجة تطلق البطن، وما لم ينضج منها فإنه إذا جُفّف صار دواء يحبس البطن حبساً شديداً حتى أنه يصلح لقروح المعدة والأمعاء.. ثمار التوت المدرك نافعة جداً لادواء الفم.. وأما التوت الذي لم يدرك ففيه مع القبض حموضة.. ينفع الذين بهم إسهال مزمن.. ورق التوت إذا دقّ وسحق وخلط بالزيت وتضمّد به أبرأ حرق النار.. طبيخ القشر والورق إذا تمضمض به وافق وجع الأسنان.. ثمار التوت وهي حمراء، (أي قبل

أن تنضج فتسود إذا حكّ بها شقاق الكعبين والشقاق الذي بين الأصابع نفع منه؛ ورق التوت غضاً أو يابساً إذا سحق وخلط بعسل وضمّد به الكلف، في الحمام، أزاله سريعاً؛ وإذا درس ورطب بالخلّ وتلطخ به في الحمام نفع من الشري ونقّى الأوساخ من البدن والرأس. .».

وفي «تذكرة» الأنطاكي: «توت: . . إما أبيض ويعرف بالنبطي أو الحلبي، وإما أسود عند نضوجه، أحمر قبل ذلك ويعرف بالشامي. . الأبيض يولّد دماً جيداً ويسمن ويفتح السدد ويصلح الكبد ويربي شحم الكلي ويزيل فساد الطحال. . ولكنه مورث للتخم ويصلحه السكنجبين. . والأسود يطفىء اللهيب والعطش وغالب أمراض الحارين ويفتح الشهوة والسدد ويزيل الأخلاط بتليين، ويضرّ الصدر والعصب ويصلحه العسل. . والتوت كله ينفع أورام اللثة والحلق والجدري والحصبة والسعال وخصوصاً شرابه. . ورقه بالزيت يبرىء القروح وحرق النار طلاء. . ثمرته بالخلّ تبرىء من الشري والشقوق إذا أخذت قبل النضج. أصله وورقه إذا طبخت بالتين وشرب ماؤها خلّص من السرسام والجنون وأوجاع الظهر المزمنة. .».

شجرة التين
Fieus Carica

(كُرَم ـ كرموس)

- **Figuier** *(Fr.)*.
- **Fig tree** *(Eng.)*.

الأوصاف: التين أشجاره معمرة، معروفة تعلو 3 ـ 10 أمتار. منها البستاني ومنها البري. أنواعها عديدة. قيل إن موطنها الأصلي بلاد فارس.. ربما صحّ ذلك على بعض أنواعها.. فهي تعيش منذ القدم، في جميع مناطق حوض الأبيض المتوسط. توافقها المناطق المعتدلة والتربة الرملية والكلسية. وشجرة التين كالكرمة عرفت في لبنان منذ عصور بعيدة.. اعتنى بها الفينيقيون، وتوارث جدودنا زراعتها والعناية بها على مرّ القرون.. أنواع التين عندنا تقارب العشرة أو تزيد.. منها: القزّي، والأبيض، والأحمر، والبنفسجي، (السويدي)، والسباعي، والهنيدي، والشتوي.

المفضّل طبيّاً: البنفسجي اللون أو السويدي، والأصفر أو البويضي.

المستعمل منه: الثمار، الأوراق، العصارة البيضاء (حليب التين).

العناصر الفعالة: بروتايين، كلسيوم، فوسفور، بوتاسيوم، حديد، نحاس، سكر.. والڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: مطهّر، مقشّع، مليّن، مهضّم، منقّ، مقوّ، مصرّف، مُلطّف.. مُرخ للتشنجات، مُنضّج للخرّاجات والدمامل.. والتين من الثمار القلوية المضادة للحموضة في الجسم (الأملاح).. هذه الحموضة المسبّبة للعديد من الأمراض.. منها الهبوط في القوى والشعور بالوهن. لكن التين كجميع الفواكه القلوية تضيع فائدته إن هو أُكِلَ مع الطعام، لأن حموضة اللحم، والسمن والنشويات تتلف قلويته بسهولة.. فأكله على

المعدة الخالية من شأنه أن يغسل الكلي والمسالك البولية ويفتت الحصى فيها وأن يصلح حموضة الجهاز الهضمي.

وفائدة التين مؤكدة في النزلات الصدرية والشُعَبيَّة وقد شاع استعماله كعلاج فعَّال ومفيد للسعال، للبرونشيت، للشاهوق، وذات الرئة.. وموصوف لعلل الحنجرة والفم والأسنان..

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **أكل التين:** من أمثالنا الشعبية: «كُول عنب وِاتْطَلَّعْ بخدودك، وكُولْ تين وِاتْطَلَّع بِزْنُودَكْ.» و «التين مسامير الركاب.».

وقد أثبتت الدراسات العلميّة أن التين غذاء كامل وأنه يقضي على الحامض البولي الذي يسبّب انحلالاً للقوى ووهناً.. وأن مئة غرام منه نضراً تعطي مئة سعرة حرارية؛ ومئة غرام منه مجفَّفاً، تعطي مئتين وخمسين سعرة حرارية.. وهو من أكثف المصادر للڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج. وغني بالأملاح المعدنية وأشباه السكريات.

يوصف أكل التين لكل من يشكو من الوهن، لمن هم في دور النقاهة أو النمو.. للأطفال والفتيات، للشبان والشيوخ، للرياضيين والحبالى.. فهو يقضي على كل ضعف يُصاب به الجسم أو الأعصاب وهو يقوّي الذكاء لذلك سماه پلاتون: «صديق الفلاسفة».

ويوصى بأكل التين بعيداً عن وجبات الطعام: صباحاً على الريق، عند العاشرة قبل الظهر، عصراً، أو مساءً قبل النوم.. تناوُل حباتٍ منه صباحاً على الريق، أو مساءً قبل النوم، خير من ألف دواء ملين محضّر كيماوياً.. وثمار التين سواء، أكانت نضرة أو مجففة، تحتفظ بخصائصها الملينة.

وأكل التين على المعدة الخالية يفتت الحصى ويذيب الرمل ويعدّل حموضة المعدة.. تناوله مع الجوز شتاءً يزيد من فعاليته ويساعد على مقاومة البرد ويمنح القوة والنشاط.. ومع اليانسون ينظّم وينشّط الجهاز الهضمي، يطهّر الأمعاء، يقوّي الشعب التنفسية والكلي.

والتين مُسَمِّن، موصوف لنحيلي الأجسام.

2) **مغلي التين:** 60 ـ 90 غراماً من التين المجفف تغلى في ليتر من الماء مدة عشر دقائق وتستحلب فترة مماثلة، ثم يُصفّى ويُشرب الحاصل على جرعات طوال اليوم بعيداً عن وجبات الطعام.

يوصف هذا المغلي للرشوحات وللنزلات الصدرية والرئوية، لذات الرئة، للشاهوق ولالتهاب الرغامي، للوهن الجسمي والعصبي، للتهيّجات المعوية، للإمساك، لإلتهابات المجاري البولية. .

وهو: ملطّف للجهاز التنفسي، مليّن للمعدة، معدّل لحموضة الجسم، مرخٍ للأعصاب المتشنجة.

3) **نقيع التين:** 4 ـ 5 حبات من ثمار التين يُشقّ كل منها إلى شطرين ثم تنقع بكوب من الماء الفاتر مساءً، وفي الصباح التالي تؤكل الثمار على الريق ويشرب عليها ماؤها. ثم يُعاد فتنقع كمية مماثلة في ذات الصباح لتؤكل ويشرب ماؤها مساءَ اليوم نفسه.

هذا النقيع موصوف للقضاء على الإمساك المستعصي، خاصة لدى الشيوخ والمسنين.

4) **نقيع آخر:** 6 ـ 7 حبات يُشطر كل منها إلى شطرين ثم تغمر بالزيت ويُضاف إليها بعض شرائح الليمون الحامض وتترك تنتقع ليلة كاملة في صباح اليوم التالي تؤخذ شرائح التين وتؤكل على الريق. . هذا النقيع ينصح به الدكتور لاكليرك لمعالجة كسل الأمعاء.

5) **مغلي التين بالحليب:** 60 ـ 80 غراماً من التين تُغلى في ليتر من الحليب من 5 إلى 10 دقائق.

الجرعة: فنجان واحد 3 مرات يومياً. يُعالج بهذا المغلي: الحصبة، الجدري، والحمى القرمزية، علل الجهاز التنفسي: نزلات صدرية، زكام مستعصي، إلتهابات الشعب، سعال. .

6) **شراب التين:** 500 غرام من التين تغلى في ليتر من الماء ليبقى النصف. تصفّى وتعصر، ثم يُضاف إلى الحاصل 250 غراماً من العسل. . يخضّ الوعاء ليختلط الجميع.

الجرعة: ملعقة كبيرة 3 ـ 4 مرّات في اليوم. . شراب صدري لذيذ ومفيد لشتى العلل الصدرية.

7) **قهوة التين:** التين المجفّف يُحمّص ويُطْحَن كالبن ويطبخ منه قهوة موصوفة لذات الرئة، النزلة الصدرية، البرونشيت، السعال الديكي، الربو. .

الجرعة: 3 فناجين في اليوم.

8) مستحلب الأوراق: 25 ـ 30 غراماً من الأوراق الغضّة تنظّف وتفرم ثم تُضاف إلى ليتر من الماء بدرجة الغليان لتستحلب فيه مدة 10 ـ 15 دقيقة. الجرعة 2 ـ 3 فناجين يومياً. يوصف هذا المستحلب لتسكين السعال، لتنشيط الدورة الدموية، لتنظيم الحيض وللقضاء على ما يرافقه من إزعاجات، على أن يؤخذ قبل الموعد المرتقب بأسبوع. ومستحلب ورق التين هذا مجرّب للزحار (إسهال مدمى) وما يرافقه من آلام معوية.. وهو موصوف للقضاء على الكولسترول وزيادته في الدم.

9) مستحلب مركب: تين مجفف 4 حبات، لوز حلو 6 حبات، زهر أكي دني (مزاح) 7 ـ 8 زهرات. تُشرّح التينات وتُطحن اللوزات ثم تُضاف مع زهر الأكي دني إلى ليتر من الماء أو الحليب وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان.. تطفأ النار ويصبر عليها. تستحلب 15 ـ 20 دقيقة يصفّى بعدئذٍ ويشرب..

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً.

هذا المستحلب لا يُضاهى في معالجة السعال الديكي، النزلات الصدرية، إلتهاب القصبات الهوائية.

10) شراب ورق التين: تنقع أوراق التين، بعد تنظيفها، بالكحول النقي عيار 45° (قبضة كبيرة لكل قنينة) ويصبر عليها لمدة أسبوع ثم يصفى ويعصر ويُضاف إلى الحاصل قدر حجمه من القطر السكري. شراب لذيذ يشرب مع الماء المثلج صيفاً ومع الماء الفاتر شتاءً.

11) شراب ثمار التين: كيلو من التين المجفف والمفروم وقبضة من ثمار العرعر التامة النضج تُضاف إلى 10 ليترات من الماء في برميل صغير من البلاستيك لتنتقع طوال أُسبوع. يصفّى بعدها وتعصر الثمار ثم يحفظ الحاصل في زجاجات محكمة السدّ وتترك أُسبوعاً آخر لتصفو، بعدئذٍ وتغدو شراباً لذيذاً.

ج ــ الاستعمال من الخارج:

1) مغلي ثمار التين: حبتان من التين المجفف تشق كل منهما إلى نصفين وتغليان لمدة خمس دقائق في كوب من الماء ثم يصبر عليها تُنقع وتُستحلب بعض الوقت. بعدئذٍ صفّ واعصر واستعمل الحاصل:

ـ مضمضة: ضد إلتهابات اللثة وغشاء الفم..

ب ـ غرغرة: للبحة والذبحة اللوزية..

ج ـ دهناً ومرخاً: للتآليل واليبوسات الجلدية..

2) **التين المطبوخ بالحليب:** تُشقّ ثمار التين المجفف وتغمر بالحليب وتطبخ حتى تلين ثم تستعمل باردة:

أ ـ ضمادات: للقروح النتنة والجروح فتشفيها.

ب ـ لصوقات: للأورام والدمامل والخراجات والبثور فتنضجها وتسرع في شفائها.

- **ملاحظة: تجدد الضمادات واللصقات 3 مرات يومياً.**

3) **لبوسات التين:** نصف ثمرة من التين المجفف تنقع في الماء الساخن حتى تلين، ثم تستعمل لبوساً للسن المصابة بخراج.. يُعاد تسخينها أو تبدّل بين وقت وآخر فتسرع في إنضاج الخرّاج وتزيل الإحتقان.

4) **مرهم التين المحمّص:** يحمّص التين المجفّف كما يحمّص البن، ثم يطحن أو يسحق ناعماً ويمرهم بالعسل، ثم تدهن به الأطراف المتورّمة بفعل البرد فيقضي على إحتقانها وتدهن به البواسير فيشفي منها.

5) **يتوع التين:** هو السائل الأبيض الذي يسيل من الأغصان عند كسرها ومن أعناق الأوراق والثمار الفجة لدى قطفها.. هذا السائل اليتوعي يوصف دهناً لليبوسات الجلدية والثآليل صباحاً ومساءً فيزيلها.

نتف تاريخية

عرف الإنسان التين فكان أحد أركان غذائه. علاجياً جعل الفينيقيون منه لزقات لمداواة القروح والبثور.. أدخله الفراعنة في تراكيب دوائية كثيرة.. أما العبرانيون واليونان والرومان فقد كان لهم غذاء ودواء.. «العهد القديم» يروي أول قصة وردت في كتاب.. جاء فيها: إن أحد ملوك اليهودية أُصيب بقرح استعصى شفاؤه، فجاء من يصف له لزقات من التين تثبت فوق القرح؛ بذور الثمرة تلتصق بالمكان المصاب والقشرة إلى فوق.. فنفّذت الوصفة وكانت الأعجوبة: لم تمضِ أيام حتى أُدمِل القرح المميت وأعلنت الفرحة..

في القرون الوسطى اعتبر التين خير دواء للمعدة وأحسن منقٍّ للدم: يعدّل الحموضة، يقضي على الإمساك، يزيل كسل الأمعاء، يخفّض نسبة الكولسترول في

الدم، ويطهّر الجهاز البولي فيذيب الحصى والرمل ويزيل الإلتهاب. .

وجاءت الأبحاث العلمية الحديثة لتثبت كل ما اعتقده الأقدمون من خصائص علاجية في التين ولتكشف عن منافع عديدة له. . والتين مع العنّاب والتمر والزبيب تركيب كان له شهرته وعرف بـ «الثمار الصدرية الأربع».

ديسقوريدوس دعا إلى تناول التين مع الجوز «ضد احتمال الإصابة بتسمّم» مدرسة ساليرن (Salerne) رأت فيه «غذاءً مسمّناً». أفلاطون سماه: «صديق الفلاسفة». ابن سينا قال فيه: «إنه مفيد للحوامل والرضّع». أما الرازي فقد حكم: «أن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع ضررها».

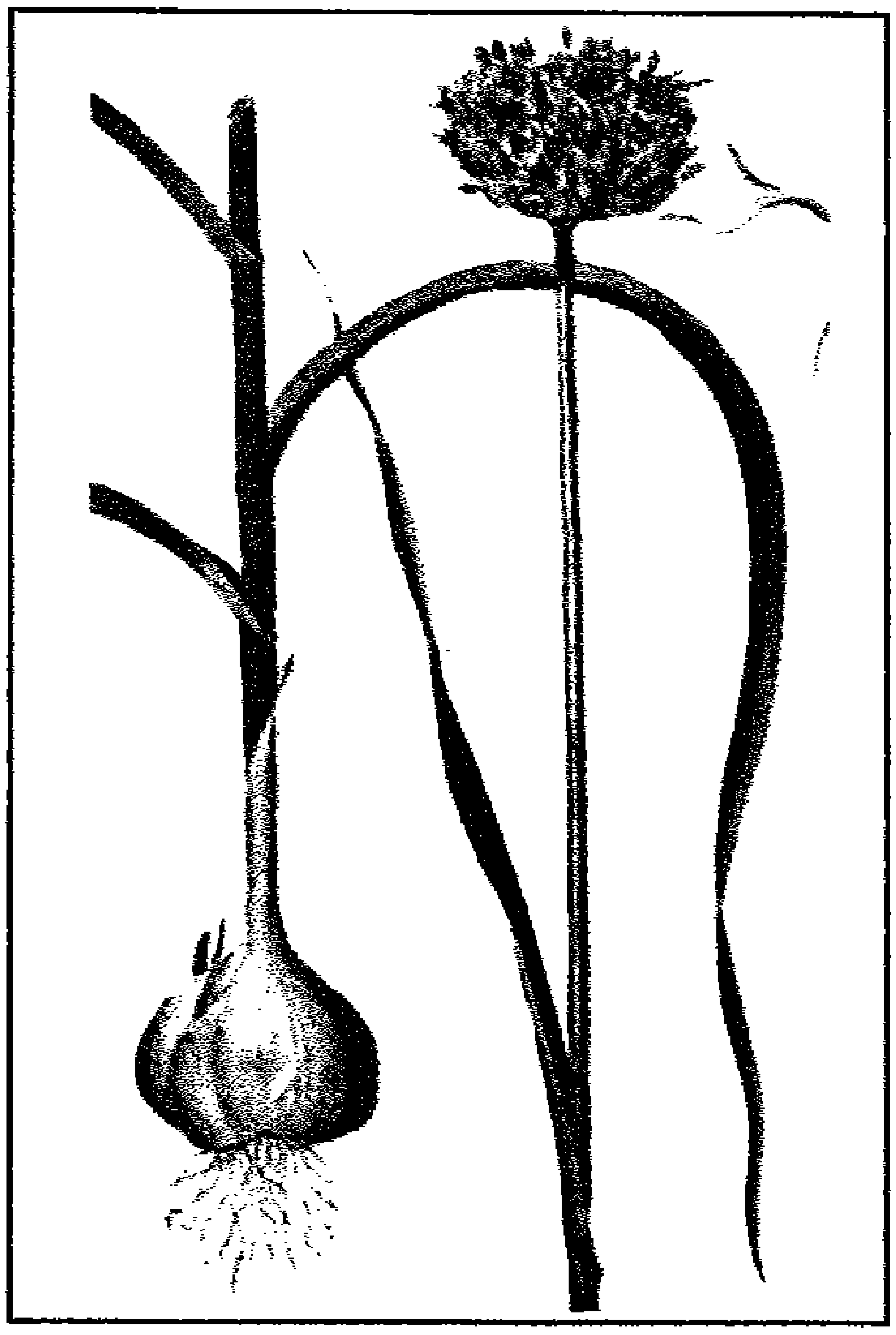
والتين غني بالعناصر الغذائية، فالإكثار منه يجعل المعدة تصدف عن تقبل الأطعمة الأخرى. . لذلك ينصح بالاعتدال في تناوله. . أما الذين يشكون من إلتهاب في أمعائهم فعليهم التقليل من أكل التين بحيث لا يزيد ما يتناولونه على السبع تينات في اليوم.

التين في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «. . التين اليابس مع دقيق الشعير ينضج الأورام الصلبة ومع دقيق القمح يحللها، ومع الخبز ينضجها ويحلّلها. . وهو يوافق الحلق وقصبة الرئة والمثانة والكلي ومن به ربو، والذين تغيرت ألوانهم من أمراض مزمنة. . إذا طبخ بالزوفا وشرب طبيخه نقّى الفضول من الصدر. . وإذا تغرغر بطبيخه وافق الأورام الحارة العارضة في قصبة الرئة والعضل الذي عن جنبتي اللسان. . وإذا استعمل مع **القلقنت** أبرأ قروح الساقين الخبيثة العسرة البرء. . (**القلقنت** هو الزاج عطارياً وملح كبريتات النحاس علمياً Vitrol). . التين الأبيض أصلح للأكل، والأسود للأدوية أحمد. . اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول، يسخّن الكلي وينعظ، ويخرج ما في الصدر والرئة من فضول: إذا أخذ التين بالجوز كان غذاءً حميداً مطلقاً للبطن كاسراً للرياح نافعاً لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك. . أجوده أَنضجه، وأَحلاه، وأَعسله. . قضبان شجرة التين إذا طبخت مع لحم البقر الصلب هرأته. . لبن التين يجمّد الحليب كما الأنفحة (المجبنة) ويقلع الثفن (اليبوسات الجلدية والمسامير) وينثرها نثراً، وإذا وضع مع الشحم حوالى الثآليل قلعها. . لبن الشجرة البرية منه أقوى من لبن الشجرة البستانية. .».

وجاء في «التذكرة» لداود الأنطاكي: «أجود التين: الكبير اللحيم النضيج المكبب

الذي لا ينفتح بالغاً وفي فمه كالعسل الجامد.. إذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشيء كان أصح الفواكه غذاءً، وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً باليانسون سمّن تسميناً لا يعدله فيه شيء، وهو يفتح السدد ويقوّي الكبد ويذهب الطحال والباسور وعسر البول وهزال الكلي والخفقان والربو وعسر النفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة ويزيد في جوهر الدماغ... ومن عجز عن جرمه فليطبخه مع الحُلْبة، في ما يتعلق بالصدر والرئة، ومع السداب واليانسون، في الرياح والسدد، ويشرب ماؤه فاتراً.. البري منه، خصوصاً الذكر، أذا كويت الثآليل بحطبة ذهبت، عن تجربة..».



ثوم بستاني

Allium Sativum

«الفصيلة الزنبقية»

- **Ail** *(Fr.)*.
- **Garlic** *(Eng.)*.

التعريف به: هو من التوابل. شائع ومعروف لا يحتاج إلى وصف أو تعريف. قيل إن موطنه آسيا الوسطى أو الهند.. وقيل إنه من أصل صقلي.. ولكن نموه برياً في بعض دول حوض الأبيض المتوسط دليل كافٍ على أنه من نباتات هذا الحوض.

زراعته شائعة؛ وهو ينمو في كل أرض، إلاّ أن التربة الرملية السهلة هي الأصلح له. تتركب بصلته من بصيلات تسمى فصّ أو سن الثوم.

عناصره الفعّالة: النبتة بكل أجزائها تحتوي على زيت طيار له فعالية المضادات الحيوية، إلاّ أنَّ هذا الزيت سرعان ما يتبخّر ويضيع بفعل الغليان أثناء الطبخ.. وفي الثوم: آزوت، كبريت، وهورمونات تشبه الهورمونات الجنسية، والفيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: مرخٍّ للتشنجات، مزيل لعفونة الأمعاء، واقٍ ومضاد للديزنطاريا الأميبية والتيفوئيد، وداء الحفر؛ مطهّر قاتل للجراثيم، مقشّع مريح في الشاهوق والربو.. مفرغ للصفراء، مفيد للأعصاب، منقٍ للدم، مضاد لتصلب الشرايين، خافض للضغط الدموي، موسّع للعروق، منشّط للقلب، مسهّل للحركة الدموية، شافٍ من الوافدة وإلتهاب الشعب.. طارد للديدان موصوف للأسكاريس وديدان الأقصور، واقٍ من السرطان.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **أكل الثوم:** تناول الثوم نيئاً هو المفضل علاجياً، لأن الغلي يفقده بعض عناصره المفيدة. وأكل الثوم النيء يخفض الضغط الدموي، يقوّي الجسم ويكسبه مناعة ضد الأوبئة والأمراض المعوية المسبَّبة من رواسب عفنة.

يوصى بتناول الثوم بحكمة واعتدال، فلا يزيد ما يؤخذ منه في اليوم على الثلاثين غراماً وإلاّ أحدث تخرّشاً في المعدة والأمعاء وأفسد الهضم. أما المِعَدُ الشديدة الحساسية فقلّما تستطيع احتمال الثوم، لذلك ينصح أصحابها بالإستعاضة عنه بخلاصة محضرّة تباع في الصيدليات وفيها كل خصائص الثوم إلاّ رائحته وبخره.

وأشهر ما يوصف له الثوم نيئاً هو التالي:

أ ـ فصّ من الثوم يؤكل نئياً على الريق صباح كل يوم فيمنح آكله صحة جيدة ويؤمّن له عمراً مديداً.

ب ـ مضغ الثوم لبضع دقائق يقتل ما في الفم من ميكروبات، ويقضي على الدفتيريا في اللوزتين.

ج ـ الثوم النيء يؤكل فيصلح الحلق ويقضي على البحّة.

الجرعة: فص واحد 4 ـ 5 مرّات في اليوم.

د ـ فصّ واحد من الثوم يؤخذ مرّة في اليوم صباحاً على الريق فيخفض ضغط الدم.

موانع: يمنع الثوم على المرضعات لأن عناصره تخالط حليبهن فتسبب للرضيع مغصاً وألماً. ويمنع على المصابين بأمراض جلدية أو بأية إلتهابات داخلية سواء في المعدة أو الأمعاء أو الكلي أو في القنوات التنفسية.

2) **مستحلب:** 50 غراماً من الثوم تدق وتغمر بـ 250 غراماً من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصبر عليها تستحلب 15 دقيقة. بعدئذٍ يُصفّى ويشرب.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل ساعتين لمعالجة السعال، الشاهوق، النزلات الصدرية والرئوية..

3) **مستحلب مركب:** 10 غرامات ثوم تدق ويُضاف إليها 5 غراما من كل من المليسا وحشيشة الملاك ثم تغمر بليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصبر عليها لتستحلب 15 دقيقة.

الجرعة: فنجان واحد بعد الطعام 2 ـ 3 مرّات يومياً، لتسهيل الهضم ومنع تخمّر الأطعمة وللقضاء على الغازات.

4) **مغلي الثوم:** 50 غراماً من الثوم تدقّ وتغلى في نصف ليتر من الحليب أو الماء لمدة 10 ـ 15 دقيقة(*).

الجرعة: فنجان واحد في اليوم. . مضاد للديدان، موصوف للبرونشيت، مفيد في الاستسقاء والمغص الكلوي والحصى، مطهّر لأعضاء الجهاز الهضمي وقاتل للجراثيم العالقة بها.

5) **صبغة:** 20 غراماً من الثوم ترضّ وتنقع بـ 100 غرام كحول عيار 60° لمدة أُسبوعين.

الجرعة: من 5 إلى 10 نقط في قدح صغير من الماء مع قليل من السكر ولمدة 5 إلى 7 أيام فقط. توصف هذه الصبغة لتوسيع العروق ولتسهيل حركة الدم، لتخفيض الضغط العالي، للربو ولإلتهاب المفاصل والاستسقاء والروماتيزم.

6) **صبغة مكثفة:** زجاجة سعة ليتر يملأ ثلثها بالثوم المدقوق والثلثين الباقيين بالكحول النقي تسدّ بإحكام وتوضع في الشمس أو في أي مكان دافىء طوال 15 يوماً على أن ترجّ بين حين وآخر. يصفّى النقيع بعد ذلك ويشرب.

الجرعة: نقطتان في اليوم الأول، تؤخذان صباحاً على الريق في قليل من الماء الفاتر، ثم تزاد الجرعة نقطة كل يوم ليصل عدد النقط في الجرعة الواحدة إلى 25، عندئذ يبدأ العد العكسي فيخفض عدد النقط واحدة كل يوم حتى يهبط ويصل إلى حيث بدىء به. . أي نقطتين، فتتوقف المعالجة. يستعمل البعض هذه الصبغة 3 أو 4 مرات في السنة لحفظ شباب أجسامهم وللوقاية من الأمراض ولاكتساب القوة والنشاط. . وهذه الصبغة موصوفة في إلتهاب المفاصل والاستسقاء والروماتيزم. . ومفيدة في حالات تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الدموي، وفي الوهن.

7) **شراب:** 200 غرام ثوم ترضّ وتغلى في كوبين من الماء فترة 10 دقائق، ثم تصفّى وتعصر فيضاف إليها 400 غرام من السكّر وتُعاد فتغلى لتأخذ قوام الشراب.

(*) يفضّل الحليب في هذا المغلي على الماء، لأنه يقي المعدة مما قد يسببه لها الثوم من تخرش.

الجرعة: من 2 إلى 3 ملاعق كبيرة في اليوم. . مقشّع، مضاد للبكتيريا، شافٍ من الوافدة وإلتهاب الشعب، موصوف لأوجاع المعدة والأمعاء، مضاد للديدان.

8) عصير الثوم: 500 غراماً من الثوم تعصر ويُضاف إلى العصير قدر وزنه كحول عيار 45°.

الجرعة: ملعقة صغيرة 2 أو 3 مرّات في اليوم ولمدة 10 أيام في الشهر. مضاد للتوتر العصبي ولضغط الدم، منشّط للقلب، منقٍ.

ب ـ من الخارج:

1) مرهم: يهرس الثوم ويمرهم بالشحم المذاب والزيت ويستعمل كمصرّف للخراجات والدمامل والداحس.

2) دهن: يدقّ الثوم ويُضاف إليه قدر ضعفيه زيت مكوفر أو دهن حيواني مذاب، يُعالج به دهناً الروماتيزم، إلتهاب المفاصل، آلام السلسلة الفقرية.

3) حقن شرجية: قبضة صغيرة من الثوم وتُغلى في كوبين من الحليب من 5 إلى 10 دقائق يُصفّى ويستعمل الحاصل حقناً شرجية فاترة صباحاً ومساءً للقضاء على الديدان المعوية.

4) كمادات: ملعقة كبيرة من عصير الثوم يُضاف إليها ملعقة صغيرة من الكحول النقي في نصف كوب من الماء يُضمَّد بالحاصل: الجروح العفنة والقروح فيطهّرها ويُسرع في إدمالها.

5) لصوقات: يُهرس الثوم ثم يُلصق ويُثبت فوق الثفن والثآليل: تبدل اللصقة مرتين أو 3 مرّات في اليوم. يداوم على ذلك حتى زوال الثفن ولا يبقى للثآليل من إثر.

6) لتسكين آلام الأسنان: يقشر فصّ من الثوم ويوضع في الأُذن إلى جهة الألم فيسكنه.

7) لتسكين آلام الأُذن: يرضّ سنّ من الثوم ويغمر بالزيت في ملعقة كبيرة، يُغلى ثم يقطّر منه فاتراً في الأُذن فيزول وجعها.

8) لقشرة الرأس: 100 غرام من الثوم تدق وتنقع في الكحول، في زجاجة محكمة السدّ تجعل في الشمس لمدة عشرة أيام ترجّ خلالها بين وقت وآخر. . يستعمل هذا النقيع دلكاً لفروة الرأس فيقضي على القشرة.

ج ـ استعمالات أُخرى:

1) **زراعياً:** قبضة صغيرة من الثوم تُدقّ وتجبل باليانسون المسحوق وتجعل طعماً للخلدة، إنه السمّ القاتل لها.

2) **صناعياً:** تعصر قبضة من الثوم ويجبل بعصيرها قبضة من الطحين فتحصل على غراء ممتاز يستعمل لتجبير وتلحيم الخزف الدقيق والپورسيلان.

الثوم في التاريخ

عدّه الأقدمون ترياقاً شافياً لكل مرض.. واعتبروه مقوياً فعالاً وواقياً من مرض الطاعون. هو في التلمود «قاتل لديدان الأمعاء.. ويزيد في المني.» وهو عند جالينوس «ترياق الفلاحين». أما فرجيل فقد دعا إلى تقديمه للحصادين كي يعوّض عليهم قوتهم التي أضعفتها حرارة الصيف. فرعون مصر أمر بتقديمه للعمال أثنا قيامهم ببناء هرم الجيزة ليزوّدهم بالقوة ولتكون لهم القدرة الكافية للقيام بذلك العمل الجبار.

العالم الروماني «بلاين» أوصى بأَن توضع أكاليل من الثوم حول أعناق الأطفال لتقيهم من الأوبئة والأمراض. مؤخراً أقرّ العلم ما كان قد تبيّنه «بلاين» بالحدس. ويوم وُلد هنري الرابع أسرع جده وفرك له شفتيه بسنّ من الثوم ليكسبه قوّة وبأساً وليحصّنه ضد الأوبئة والأمراض. «هودون» Houdon، أحد عشابي القرن الرابع عشر أورد وصفات جاء فيها: «دق الثوم واجعله على العقصات فإنه يزيل السُمَّ ويمنع الخطر». «لإزالة الطرش دق الثوم مع شحم الأوز وضع منه ساخناً في الأُذن.. فيزول الصمم».. ومطبوخ الثوم بالحليب وصف علاجاً للمغص الكلوي والحصى..

ويروى عن أحد حكماء الرومان، وقد عاش في القرن الثالث للميلاد، أنه خلّص ثلاثة أولاد كانت الديدان المعوية قد أدخلتهم في حالة من الغيبوبة وذلك بأن سقاهم عصير الثوم مع النبيذ.. وجاءت الأبحاث العلمية الحديثة تثبت أن الثوم يقتل أميبيا الديزنطاريا ويقضي على ديدان الأوسكاريس وديدان الاقصور.

الثوم في كُتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: الثوم:... إذا أكل نيئاً أو مشوياً أو مطبوخاً صفّى الحلق وسكّن السعال المزمن.. وإذا أُحرق وعجن بالعسل أبرأ الدم العارض تحت العين.. وإذا زيد في خلطه دهن البان ولطّخ به داء الثعلب،

أبرأ منه، وإذا خلط بالملح والزيت أبرأ البثر، وبالعسل والبورق أبرأ البثور اللبنية والقوابي وقروح الرأس الرطبة والنخالة والبهق والجرب المتقرح.. جيد لوجع الأمعاء.. جيد للرياح والنسيان والربو والسعال والطحال والخاصرة والديدان، ويكثر المني.. رديء للبواسير والزحير وإنطلاق البطن والخنازير.. ينفع من وجع الظهر والورك العتيق».

وفي «تذكرة أُولي الألباب..» لدواد الأنطاكي: «الثوم:.. ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعدة والرياح الغليظة والقولنج والسدد والطحال واليرقان والمفاصل والنسا ويدرّ الحيض ويحلل الأورام والحصى في الكلي ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة أكلاً والقروح والتشنج والنخالة والسعفة وداء الثعلب والدمامل والعقد البلغمية طلاء بالعسل.. ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبته أسود.. إذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل لم يعدله شيء في النفع في تهييج الباه ومنع أوجاع المفاصل والظهر والنسا والخراج ويطلق البطن ويخرج الديدان ويمنع تولدها ويصفّي الصوت ويصلح الهواء، خصوصاً زمن الوباء، وطبيخه يقتل القمل.. مع الكمون وورق الصنوبر إذا طبخ قوّى الأسنان وأصلحها.. ومع الزفت يذهب الداحس ضماداً.. ومن خواصه: إذا نُخُسَت سن منه بإبرة واحتملتها من قعدت عن الحمل فإن وجدت ريح الثوم وطعمه في فمها فإنها تحبل وإلاّ فلا. والثوم يولّد الحكّة والبواسير والزحير خصوصاً في المحرورين، وفي الصيف ويصلحه السكنجبين والأدهان ويظلم البصر وتصلحة الكزبرة».

ثيّل ـ نْجَمْ

Triticum repens

«الفصيلة النجيلية»

- **Chiendent** *(Fr.)*.
- **Quiek gress** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: نجم، نجيل، عرق النجيل، عِكْرِش، عُبَيْل . .

اسمه الشائع: تيّن، نجيل.

منابته: في الأماكن الندية الرطبة ذات التربة الرملية، في الحقول والبساتين، في الأراضي المهملة . . هو عدو الفلاح . . ينهب أرضه، يخنق زرعه، سهل انتشاره، سريع امتداده، يصعب القضاء عليه. مبذول في لبنان ساحلاً ووسطاً وجبلاً.

أوصافه: نبات برّي معروف. سوقه الترابية مدّادة معمرة. ضارّ بالمزرعات ناهب للأرض، لذلك يجهد المزارعون للتخلص منه. كثير النمو، سريع الإنتشار، تلقاه في كل مكان، ولا سيما في الأماكن الندية والرطبة وفي الأراضي المهملة. وهو نوعان: الثيِّل السنبلي **Agrapyron repens**، والثيِّل المصبَّع **Cindon Daetylon**.

السوق الترابية في النوع الأول (السنبلي) نحيلة بيضاء، إسطوانية، مفصلية، عقداء، تزحف أُفقياً في الأرض وتمتدّ بعيداً ليخرج منها هنا وهناك سوق هوائية قائمة تعلو من 15 إلى 30 سم وتنتهي بسنبلة مستقيمة مفردة مسطّحة قصيرة مضغوطة . . أوراقه لينة، صافية الإخضرار، ضيّقة، طويلة، نصليَّة، غمدية، يعلو صفحتها العليا وَبْر خفيف، فهو يشبه نبات القمح بساقه الهوائية وسنبلته وأوراقه وإنما على أدقّ وأصغر . .

والسوق الترابية في النوع الثاني (المصبّع) هي أكثر تشعباً وثخانة مما هي في النوع الأول. وهي مفصلية عقداء، تبنيّة اللون قاسية. سوقها الهوائية تعلو من 12 إلى 35 سم

وتخرج من الأرض متقاربة، ملزوزة، فتؤلف جمّات كثيفة؛ أما الأوراق فقصيرة ضيقة حادة الرأس خضراء تميل إلى الزرقة أحياناً ويوشيها إصفرار أحياناً أُخرى. سوقه الهوائية تنتهي بـ 4 أو 6 أصابع قصيرة نحيلة هي سنابله الزهرية؛ تخرج من نقطة واحدة وتنبسط أُفقياً أو تمتدّ إلى أعلى لتأخذ شكل «رِجل» طائر. ومن هنا التسمية الفرنسية لهذا النوع: (Pied de poule) أي «رجل الدجاجة». الاسم العلمي لهذا النوع (Dactylon) أي الأصابع، واسم الجنس Chienden = Cinodon، ترجمه البعض حشيشة الكلاب، أما الترجمة الحرفية فهي «سنّ الكلب». وأما الترجمة الصحيحة فهي: علوك الكلاب لأن الكلاب، تقضم وتلوك أوراق هذا النبات لتساعدها على التقيّؤ ومثلها تفعل القطط.

المستعمل منه:

1) السوق الترابية.. تنظّف من الأتربة، وتنقّى من الحراشف والقشور، ومن العقد الميتة والجذور الشعريّة، ثم ترض وتستعمل.

2) السوق الهوائية والأوراق.

أوان إجتنائه: يفضل استعماله نضراً، فسوقه التربيّة معمرّة يمكن الحصول عليها في كل وقت. أما في الحالات التي يصعب فيها الوصول إليه كل ساعة فيمكن جنيه خلال فصلي الخريف والشتاء. ينظّف ويعلق ليجفّ تماماً، ثم يحفظ بعيداً عن الرطوبة.

ينصح بألاّ تخزّن سوق الثيّل طويلاً، وبأن يعنى بتجفيفها لأنها سريعة التعفّن.

عناصره الفعالة: آزوتات البوتاسيوم، صابونين، نشا، سكر، مواد هلامية مسكّنة مطهّرة.

تدعى تريكّتيسين Tricticine، وخلاصة ذات فعالية مرتفعة مضادة للجراثيم (أنتيبيوتيك) تدعى أغروپيرين Agropyrène.

الخصائص: للثيّل بنوعيه خصائص واحدة، فكلاهما: مدرّ للبول، منقٍ للدم، معرّق، مهدّىء، مبرّد، مذيب للحصيات والرمل، مصرّف للمياه من الجسم، شافٍ لإلتهابات المسالك البولية، مليّن ومرخٍّ للأعصاب، موصوف في الحيمات وللطفح الجلدية، للروماتيزم والنقرس، لاضطرابات الكبد والصفيرا واليرقان، لاحتقانات الغدد وحصر البول والمغص الكلوي، ولإلتهاب الخلايا، وللتخلص من الحصى والرمل، سواء في الكيس المراري أو في الكلي أو المثانة.

إنه خير مسكّن وشافٍ لآلام والتهابات المسالك البولية (الكلي، المثانة،

الإحليل..) وهو يفضّل على أدوية كثيرة كيمائية معدّة لإدرار البول، فهي مخرّشة أو مشكوك بصلاحها.. فالثيّل مدرّ لطيف غير مخرّش يمكن إعطاؤه للأطفال والشيوخ.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي:** (وصفة من وضع الدكتور ليكلرك Leclerc): 30 غراماً من السوق الأرضية تُغلى دقيقة واحدة في كوب من الماء. يرمى ماء الغلوة الأُولى هذه. ترض السوق لتتفصصّ وتتهشّم قشرتها، ثم تُغمر بليتر وربع من الماء وترفع فوق النار من جديد لتغلي حتى لا يبقى من الماء سوى ليتر واحد، فتطفأ النار ويفضّل إضافة 8 غرامات من عرق السوس لتطييب المذاق، وقشرة من الليمون الحامض أو البرتقال للتعطير، ثم يصبر عليها لتستحلب من 10 إلى 15 دقيقة. يصفّى ويحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم لمعالجة الاضطرابات الهضمية والكبدية وللصفيرا أو اليرقان وللقضاء على رمل وحصى الكيس المراري والكلي والمثانة.

ـ مفيد في كل مرض يلائمه زيادة إدرار البول كالروماتيزم والنقرس والاحتقانات المائية في الجسم. ينصح بهذا المغلي لتنقية الدم من الحامض البولي والشوائب الأُخرى المسممة له.

ـ ممتاز للدمامل والبثور ولكل طفح جلدي ولو مزمناً.

ملطّف، مسكّن وشافٍ من آلام وإلتهابات المسالك البولية والجهاز الهضمي وإلتهاب الخلايا والحمّيات الإلتهابية والنزلات الصدرية.

ـ ينصح بفنجان واحد في اليوم من هذا المغلي ولمدة أربعة أيام من كل فصل للحفاظ على صحة الكبد ولتحصينه ضد الأمراض.

2) **عصير الثيِّل:** تعصر كمية من السوق الهوائية والأوراق النضرة والغضة، بعد أن تغسل وتنظّف جيداً.

الجرعة: 3 ملاعق صغيرة في اليوم.

هذا العصير ملطّف، مسكّن، مضاد للإلتهابات ومنقٍ للدم. يستعمل لمعالجة البرونشيت المزمن، النقرس، الروماتيزم، الأكزيما، القوباء، الحصى، البواسير، الإمساك..

الدكتور كازن (Cazin) يدعو إلى استعمال عصير الثيّل هذا كل ربيع من كل عام للفوز بنضارة دائمة وللتحصن ضد الأمراض المهدّمة للجسم، المتلفة لقواه والمضعِّفة لحيويته.

3) **شراب الثيِّل:** قبضة كبيرة من السوق الترابيَّة تغسل وتنقع في ليتر من الماء لمدة ساعة أو أكثر ثم يغلى فوق نار خفيفة من 15 إلى 20 دقيقة، ثم يصبر عليه ليستحلب فترة مماثلة. بعدئذٍ يصفّى ويُضاف إليه 200 غرام من العسل أو السكر، ويعاد غليه حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: 3 ـ 4 ملاعق صغيرة في اليوم.. يؤخذ لوحده أو مذاباً بمستحلب آخر من الأعشاب المدرّة للبول والمنقّية للدم.

يستعمل هذا الشراب للحالات عينها التي يستعمل فيها المغلي أعلاه.

ب ـ خارجياً

ليس لعرق النجبل أية استعمالات خارجيّة.

نتف تاريخية

لعلّ أول من كتب عن هذا النبات كان ديسقوريدوس، طبيب نيرون، وقد عاش في أوائل القرن الأول ميلادي، فدعا إلى استعمال الثيّل لتنظيف الكلي، ولإدرار البول في حالات احتباسه. أما بلينوس (79م). فقد رأى فيه الدواء الأكثر فاعلية في تذويب وإزالة ترسبات الصفراء والكلي والمثانة، وفي شفاء تقرّحات هذه الأخيرة.

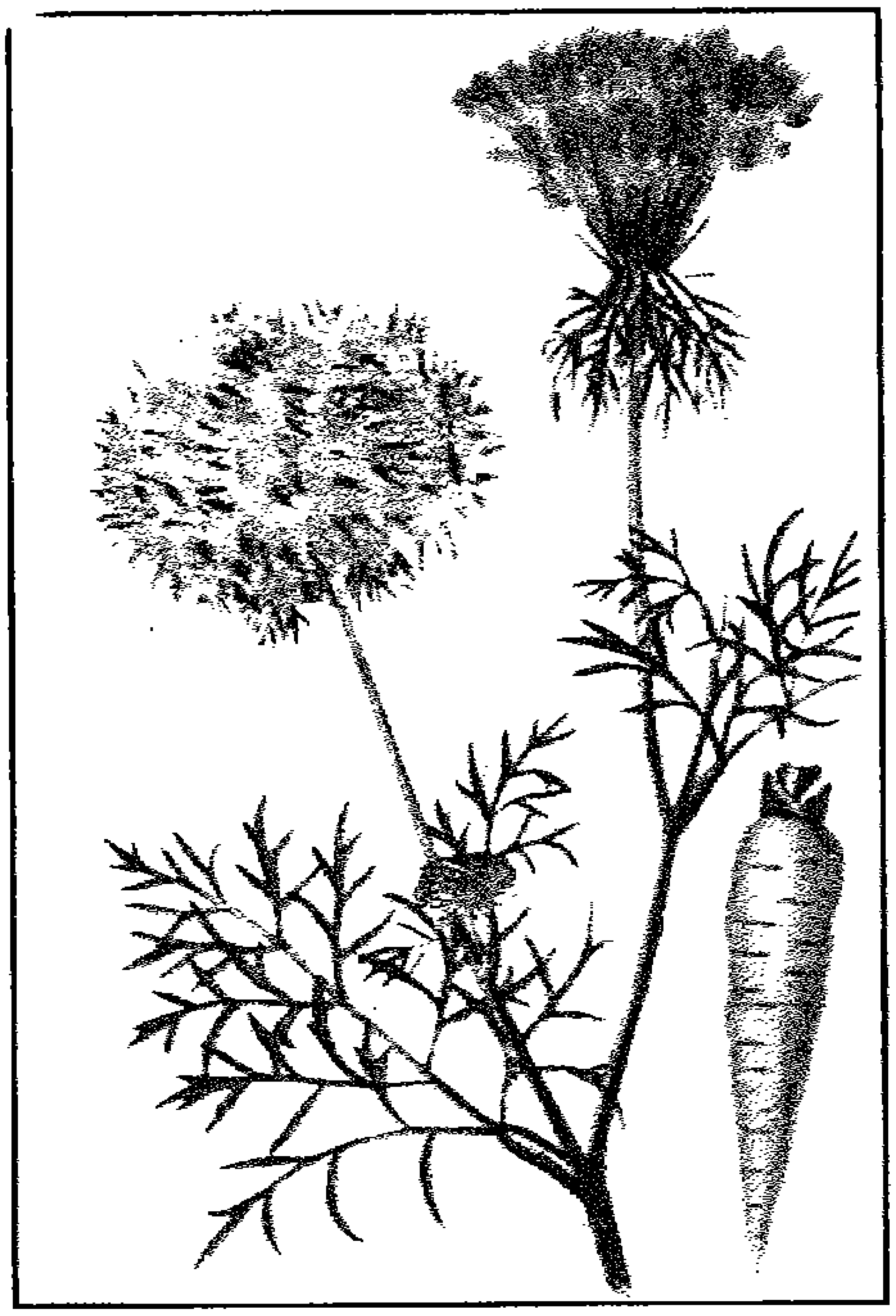
وأكد نيقولا ليماري (Nicolas Lémery) (1699) أنّ الثيّل ينشّط عمل الجهاز البولي ويشدّ البطن، ودعا إلى استعماله للتخلّص من الاحتقانات، ولإدرار البول، ولتفتيت الحصى وتذويب الرمل والترسبات الكلسية، سواء أكانت في الكيس المراري أو في الكلي أو في المثانة، على أن يؤخذ بشكل مغلي. أما المصابون بالنقرس أو بالقوباء، أو بالحصى، أو بالبواسير، أو بالإمساك.. فليس لهم أفضل من عصير عشبة الثيّل.. فهذا العصير كفيل بأن يزيل عنهم متاعب وآلام ما هم فيه، ويعيد إلى وجوههم بريق الصحة والعافية.

الأبحاث الحديثة التي أُجريت على هذا النبات أكّدت أنه مدرّ للبول صالح لمعالجة إلتهاب المسالك البولية. ونتيجة لهذه الأبحاث صُنّف الثيّل في عداد الأعشاب المنقّية

للدم. والمطهّرة للجسم فوصف مغليه، على أن يؤخذ بكثرة، للمصابين بالنقرس والروماتيزم، لأنه يعمل على إفراز الحامض البولي والمواد السامة الأُخرى (Toxines) التي يمكن أن تتواجد في الدم.

الثيّل في كتب التراث

في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار، ورد عنه: «ثيّل: . . نبات معروف له أغصان ذات عقد، طعمه حلو وله أوراق طويلة حادة الأطراف تعتلفه المواشي. أصله يؤكل ما دام طرياً وهو حلو مع شيء من الحرافة والقبض. . إذا طبخ أصله وشرب ماؤه كان صالحاً للمغص وعسر البول والقروح العارضة في المثانة، وفتت الحصى. . وإذا دق ناعماً وسُحِق وتضمّد به ألْحم الجراح.».



جزر بستاني
Daucus Carotta

«الفصيلة الخيمية»

- **Carotte** *(Fr.)*.
- **Carrot** *(Eng.)*.

التعريف به: الجزر بقل معروف، وهو أنواع، بعضها بستاني، وبعضها برّي ينمو بنفسه. النوع الأصفر، من الجزر البستاني هو الأعظم فائدة لأنه الأغنى بمادة الكاروتين التي تتحوّل في الجسم إلى ڤيتامين «أ».

المستعمل منه: الجزرة، البذور، وأحياناً الأوراق.

العناصر الفعَّالة:

أ ـ في الجزرة: بوتاسيوم، ماغنيزيوم، صوديوم، كلسيوم، فوسفور، كبريت، حديد كلور، غليكوز، سكروز، بكنين، بروتيين والڤيتامينات: أ، ب^1، ب^2، ج، د.

ب ـ في البذور: بينين، ليمونين، دوكول، حامض الأيزوبوتيريك، آزارون. .

ج ـ في الأوراق: مواد قابضة وأُخرى مدملة وملطفة. .

الخصائص: الجزر مقوّ، منقٍ للدم، مفرغ للصفراء، مليّن للجسم، مجدّد لخلايا الجلد، مضاد لفقر الدم، مدرّ للبول، ممعدن، طارد للديدان، لائم للجروح، مدمل للقروح، صدري، موصوف لقرحة المعدة والأمعاء، للعلل الرئوية، للكساح، للصفيرا، لأمراض الغدة الدرقية، لتنقية الجسم من الحامض البولي، للاستسقاء والروماتيزم وداء المفاصل. . غني بالكاروتين العنصر الخام للڤيتامين «أ» المقوّي للبصر والشافي من مرض عدم التمييز بين الألوان، مفيد للقوة الجنسية، للأعصاب ولتوازن الغدد ويقي العين من العشا. . والجزر صديق للكبد، يزيل الإلتهابات الكبدية بفعالية متناهية. ينظّم

عمل الأمعاء سواء في حالات الإسهال أو القبض فيمنع كليهما. . يقضي على حصى ورمل الكلي والمثانة. . يوصف للأطفال لتسريع نموهم ولتقوية ذوي البنية الضعيفة منهم. . للفتيان والفتيات ما بين المراهقة والبلوغ، للمرضى في نقاهتهم ليستعيدوا قواهم، للشيوخ ولكل مصاب بوهن أو ضعف لتقوية أجسامهم، للحبالى لتنمية أجنتهم، وللمرضعات ليزيد في إدرار حليبهن.

والبذور طاردة للريح، مدرّة للبول، مشهّية للطعام، مهضّمة، دارّة للحليب، مسقطة للديدان، موصوفة في الاستسقاء وحصر البول وعدم انتظام الهضم. أما الأوراق فملطّفة مقطبّة ومدملة.

استعمال الجزر

يستعمل الجزر بصور مختلفة ولأكثر من حالة: يؤكل نيئاً، ويفضّل مبشوراً تسهيلاً لهضمه، أو يطبخ حساءً، أو يعصر ويشرب عصيره. . وينصح في كل الحالات بألاّ يقشّر حفاظاً على عناصر مهمة فعّالة فيه تكمن تحت القشرة مباشرة.

أ ـ استعماله من الداخل

1) **عصير الجزر:** كوب واحدة تؤخذ صباحاً على الريق ولمدة أُسبوعين على الأقل لإدرار البول وتنقية الدم. لمتاعب الكبد والأمعاء، لفقر الدم (الانيميا). . للقضاء على الصفيرا وإزالة تورّم الكبد واحتقانه، لاضطرابات فترة النمو لدى الفتيان والفتيات، لإدرار الصفرا، للقضاء على الأمراض الجلدية المسبّبة من عدم انتظام عمل الكبد، للتحصّن ضد الأمراض السارية.

والاعتياد على تناول هذا العصير يقي من كثير من الأمراض العارضة فيمرّ الشتاء دون أن نصاب برشح أو كريب أو برونشيت، ودون أن يصيب أطرافنا ورم أو تفسّخ بسبب البرد. . وهذا العصير مفيد في الروماتيزم، إلتهاب المفاصل، النقرس، الرمل والحصى، اليرقان، داء الحفر، فقر الدم، الوهن وانحطاط القوى على أن يداوم عليه مدة لا تقلّ عن شهر. . .

للتخلص من العشا، من سرعة الغضب والنرفزة عليك بهذا العصير. .

لتقوية عظم الطفل الرضيع قدّم له بعد الشهر الثالث 4 ـ 6 ملاعق صغيرة من هذا العصير.

للقضاء على الحصف في وجوه الصغار إسقهم من هذا العصير مضافاً إليه قليل من الملح.

2) **عصير الجزر مع الحليب:** نصف كوب من عصير الجزر يمزج بمثله من الحليب ويشرب..

الجرعة: كوب واحد في اليوم أو كوبين.

منفّث، مقشّع، مسهّل لعمل الرئتين، مفيد في الربو، في انقطاع الصوت، والآفات الصدرية.

3) **مبشور الجزر مع الحامض:** 200 غرام من الجزر الأصفر تغسل جيداً وتبشر ثم يُبَلّ مبشورها بعصير ليمونة حامضة واحدة، ويقدّم فطوراً طوال 10 أو 20 يوماً لضعيفي البنية من الأولاد لمن هم في دور النقاهة أو النمو، للعصبيين، للمصابين بكسل وارتخاء أو وهن، لكل من يشكو نقصاً غذائياً.

4) **شراب الجزر:** كوبان من العصير، نصف كوب سكر تغلى حتى تأخذ قوام الشراب يُضاف إليه وهو فاتر عصير ليمونة حامضة، يحرّك ثم يعبأ بزجاجة محكمة السدّ ويحفظ.

الجرعة من هذا الشراب: من 3 إلى 5 ملاعق في اليوم (ملعقة كبيرة للبالغين وصغيرة للأطفال ومتوسطة للآخرين). يُعالج به السعال، إلتهابات الحلق، البحة، النزلات الصدرية.

5) **مستحضر آخر:** 250 غراماً من الجزر تطبخ في ليتر من الماء حتى تنضج تماماً فتهرس وتمزج بماء طبيخها ثم يُضاف إليها ملعقة كبيرة من عسل النحل والحاصل يؤخذ على جرعات ثلاث إحداها مساءً قبيل النوم للقضاء على السعال وبحّة الصوت.

6) **حساء الجزر:** 500 غرام من الجزر تنظّف وتقطع ثم تُغلى في ليتر من الماء حتى تنضج وتلين فتهرس بواسطة المولينات ويُضاف إلى الحاصل ماء ساخن ما يكفي ليصير حجم الجميع ليتراً واحداً، يُمَلَّح بـ 3 غرامات من الملح ويحفظ في البراد ليقدّم غذاء للطفل بواسطة الرضّاعة (البيبرونة).. إنه دواء عتيق محمود مشكور يعالج به الإسهال لدى الأطفال فيغذّيهم ويشفيهم في آن معاً.

الطريقة: يحرّك الحساء قبل ملء البيبرونة (الرضّاعة) منه ليختلط الراسب بالماء.. وبعد أن تملأ توضع في الماء المغلي ليسخن ما فيها.. ترجّ وتعطى للصغير، وما

يرسب في الرضّاعة يعطى للطفل بواسطة ملعقة صغيرة.. يغذّى الطفل بهذا الحساء لوحده طوال ثلاثة أيام. في اليوم الرابع تنقّص كميّة الحساء ويعوّض عنه ببعض الحليب. وفي اليوم الخامس أو السادس يعود طعام الطفل طبيعياً.

7) **مغلي الجزر:** كيلو جزر يُضاف إلى ليتر ونصف ماء. يغلى نصف ساعة. يُمَلَّح بقليل من الملح ويشرب: كوب واحد 3 مرّات في اليوم يؤخذ أثناء الطعام دواء موصوف لقرحة المعدة.

8) **مغلي البذور:** 50 غراماً من بذور الجزر تُغلى من 10 إلى 15 دقيقة في ليتر ماء وتستحلب فترة مماثلة.

الجرعة: فنجان واحد 3 مرات يومياً. يؤخذ قبل الطعام كمقبّل ومشهٍّ وبعده لتسهيل الهضم.. وعدا عن كونه منظماً لعمل الجهاز الهضمي فهو مدرّ للحليب المرضعات، مدرّ للبول، مفرغ للصفراء وموصوف كطارد للريح والديدان، وكمضاد للاستسقاء والصفيرا.

ب ـ استعماله من الخارج:

1) **مبروش الجزر الطازج:** 200 من الجزر تنظّف وتبشر ناعماً ثم تجعل ضمن شاشة مطهَّرة وتضمّد بها الحروق، القروح، القوباء، الدمامل، البثور، الحكّة الداحس.. وكل إلتهاب في الجلد أو قرح، سواء كان متقيّحاً أم لا، فيسكن أكلانه وألمه ويعمل على تطهيره وإدماله.

2) **عصير الجزر:** تمسح به القوباء فيزيلها، والبشرة فيعيد إليها نضارتها.

3) **كمادات الأوراق:** تنظّف الأوراق وترضّ ثم تكمد بها الجروح فتدملها.

جمالياً: ينظّف الجزر ويبشر بقشره ثم يبلّ بعصير ليمونة حامضة ويجعل قناعاً للوجه طوال نصف ساعة فيكسب البشرة صفاءً واللون إشراقاً إذ يزيل ما في الوجه من بقع وبثور وتجاعيد.. ويقضي على كل ما يصيب البشرة الدهنية من مشاكل صغيرة.

نتف تاريخية

عرف الإنسان الجزر وتذوقه منذ عصور غارقة في القدم.. أطنب ديسقوريدوس (القرن الأول للميلاد) في وصفه.. وذكر أن قوته «حارة مسخّنة ويدرّ البول..» جالينوس (القرن الثاني ميلادي) قال فيه «يحرك شهوة الجماع، بذره مطمّث، يوافق

عسر البول والحبن والشوصة، أوراقه إذا دقت وخلطت بالعسل ووضعت على القروح المتآكلة نقّتها. .» وصفه الطبيب الأفريقي «آرنبيه»، قبل عشرين قرناً من تاريخنا، لعلاج داء الفيل والبرص ودعا إلى استعمال بذوره كمضاد للهستيريا.

وصفه الأطباء العرب نيئاً للقضاء على الأمراض القوبائيّة والخنازيريّة ومدحوه كدواء محلل للأورام العقدية في الأطفال.

الجزر في كتب التراث

جاء عنه في «المعتمد. .» لابن رسول: «الجزر: معروف. وهو صنفان برّي وبستاني. . يدرّ البول، ويسخّن الكلي، يقوّي الظهر، يزيد في شهوة الجماع، ويفرز المني. . بطيء الهضم يصلحه طبخه وكثرة انضاجه، يخرج الرياح ويشهّي الطعام إن أُخذ قبله، وبعده يهضمه. .».

وفي «تذكرة داود»: «. . أجوده المتوسط الحجم الأحمر الضارب إلى الصفرة. . يقطع البلغم وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، يدرّ ويفتت الحصى ويهيج الباه، خصوصاً البرّي. بزره يدرّ البول جداً ويفتح السدد ويزيل اليرقان والبلة ووجع الظهر. . ينفع من الشوصة ووجع الساقين ولكن بذره أقوى. . يمنع الآكلة والنار الفارسية ولو محروقاً. .».

جزر برّي

Daucus Carota - Sylvestris

«الفصيلة الخيمية»

- **Carotte Sauvage** *(Fr.)*.
- **Wild Carrot** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: دوقس، جزر الرعاة، جزر كريدي.

الاسم الشائع: بيلسان الكروم، عش العصفور، أُم «الشمسيّة» (مظلّة).

منابته: شائع في كل تربة، في الكلسيّة الرملية على الأخص، على جوانب الطُرقات، في الحقول الجافة المهملة والأماكن الدغلية كما في حواشي الكروم والبساتين، إنه من أكثر النباتات شيوعاً في لبنان تلقاه ساحلاً ووسطاً وجبلاً.

أوصافه: نبات بري عشبي، يزهر في سنته الثانية، ينمو في الأراضي المهملة والأماكن الدغلية، أوراقه ثلاثية التريش، ضيقة التخاريم، عميقة التشريم، . تفصصاتها واسعة في بعضها وهدبية نصلية في البعض الآخر. . السوق متفرعة، تعلو من 80 إلى 200 سم. ليفية، أُسطوانية، مليئة، خمرية اللون، مخططة طولانياً بخطوط دقيقة يعلوها وبر دقيق ناعم. أزهاره صغيرة بيضاء، يحيط بقاعدتها قنيبات هدبية نصلية تنتهي بإصبع واحدة أحياناً وثلاث أصابع أحياناً أُخرى. . وهذه الزهيرات تنتظم في خيمة واسعة ذات طبقتين تنبسط شعاعاتها أُفقياً ويزيّن وسطها شامة سوداء مؤلفة من زهرة جديبة عقيمة تتميز عن سواها حجماً وشكلاً ولوناً. . عند قاعدة الشعاعات ضفيرة من قنابات طويلة مسننة. .

بُعَيْد انعقاد الأزهار تلتوي الشعاعات ممتدّة إلى فوق لتشكّل ما يشبه عشّ العصفور، عند تمام نضجها تنطبق الشعاعات على نفسها ضامةً البذور داخل قبضتها. البذور

بيضية، صغيرة سمراء، مغطاة بوبر قصير معلاقي قاسٍ شائك. . طيبة العرف، حادة الطعم، مرّة. .

جذر الجزر البرّي دون الإصبع ثخانة، أبيض اللون، مائي النسغ، أعجر، غير لحيم، ليفي، قاسٍ. .

أوان إزهراره: حزيران ـ تموز.

انعقاد البذور ونضجها: آب ـ أيلول.

المستعمل منه: الأوراق، البذور، الجذر.

أوان إجتنائها: قبل الإزهرار تجنى الأوراق، أما البذور فبعيد تمام نضجها. . وتجنى الجذور خلال شهري أيلول تشرين الأول.

العناصر والخصائص: العناصر الفعَّالة في الجزر البري تشبه إلى حد عناصر النوع البستاني، إلاَّ أن جذر هذا الأخير أكثر غنى بالعناصر الغذائية بينما أوراق وبذور النوع البرّي أقوى وأفعل. . أما الخصائص فالأوراق مقوية، والبذور مدرّة للبول، مضادة للهستيريا، مضادة للديدان. . الجذْر غني بالڤيتامينات، منشّط، مقوٍّ، مدرّ للبول، مضاد للديدان.

أ ـ الاستعمال من الداخل:

1) **مغلي الجذور:** 30 ـ 40 غراماً من الجذور المقطّعة والمجفّفة تُغلى في ليتر من الماء من 5 إلى 10 دقائق وتستحلب 20 دقيقة.

الجرعة: فنجان قبل الأكل 3 مرات يومياً. هذا المغلي مدرّ للبول لا يُضاهي، موصوف لحصر البول، للرمل، للحصى، للاستسقاء. .

2) **مسحوق:** جذر الجزر البري يسحق ناعماً ثم يعجن بالعسل ويؤخذ.

الجرعة: ملعقتان كبيرتان قبل الأكل 3 مرات يومياً. منشّط مقوٍّ يوصف لكل من يشعر بضعف أو وهن، لمن يشكون نقصاً في غذائهم، لمن يقومون بأعمال متعبة تحتاج إلى منشّطات.

3) **عصير الجذر:** نصف قدح من هذا العصير مع قليل من العسل لإدرار البول وللقضاء على الديدان.

4) **مستحلب البذور:** 30 ـ 40 غراماً من البذور المجففة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان 5 ـ 10 دقائق.

الجرعة: فنجان بعد الطعام 3 مرات يومياً. هذا المستحلب يزيل الاضطرابات الهضميّة، يجوّد عمل الجهاز الهضمي، يطرد الغازات، يقضي على النفخة وغيرها من المتاعب المسبَّبة عن سوء الهضم..

5) **مغلي البذور والأوراق:** ملعقة كبيرة من البذور ومثلها من الأوراق تغلى دقيقتين في ليتر من الماء وتستحلب 15 دقيقة.

الجرعة: فنجانان في اليوم: مدرّ للبول، مقوٍّ، مضاد للديدان.

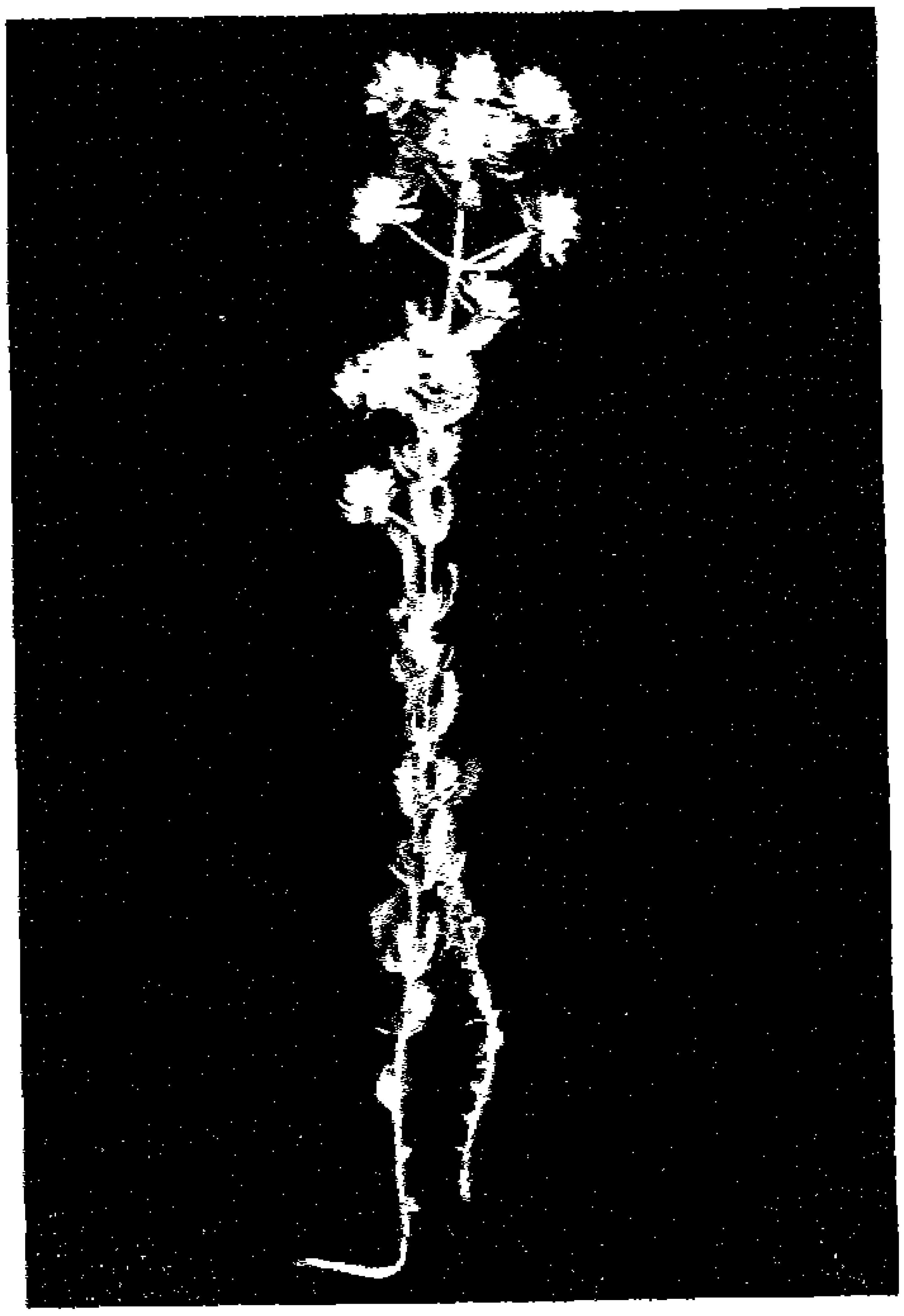
ب ـ من الخارج

1) **ضمادات:** يبشر الجذر ناعماً وتضمَّد به الحروق، القوباء، الدمامل، البثور، الداحس، وكل إلتهاب جلدي، فيطهرها جميعاً ويعمل على شفائها.

2) **غسول للعينين:** مغلي الجذور المبيّنة صفته أعلاه يوصف غسولاً للعينين فيجلوهما ويزيد في صفائهما ويعمل على تحسين نظرهما.

في كتب التراث

ورد عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «... له أصل في غلظ أصبع طوله نحو من شبر طيب الرائحة.. يحرّك الجماع، يدرّ البول، ويحدر الطمث.. يتخذ البعض من ورقه الطري ضماداً للآكلة فينقيها.. بذره يدرّ الطمث، مفيد لحصر البول والحبن والشوصة.. وقد يعين على الحمل.. ورقه إذا دقّ وخلط بالعسل ووضع على القروح المتآكلة نقاها... إذا علّق أصله في المنازل طرد الهوام...».



جُعْدَة وَبْرِيَّة

Teucrium Polium

«الفصيلة الشفوية»

- Germandrée tomanteuse, Polium *(Fr.)*.
- Montain germander *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: فوليون، أرطالس، جعده بيضاء، حشيشة الريح.

الاسم الشائع: حشيشة الريح، العشبة البرشا.. وهي عند البعض عبيثران وافسنتين، وهما اسمان لعشبتين مختلفتين ليستا من الجعدة في شيء.

منابتها: في الهضاب ومنحدرات التلال والجبال المهملة، ذات التربة الكلسية، مجاورة الصعتر والبلان. والجعدة من نباتات لبنان البلدية مبذولة وشائعة في المناطق الوسطى والجبال..

أنواعها: هي نوعان: الأبيض، وهو الأشهر والأوسع انتشاراً في لبنان.. تلقاه في المناطق الوسطى والجبلية.. والأغبر، وهذا لا يتواجد إلاّ في الأماكن التي يزيد ارتفاعها على الألف وخمسمئة متراً.. الأول يرتفع من 15 إلى 20 سم وهو أشد بياضاً وازكى رائحة وأكثر حدة ومرارة من النوع الثاني.. وهذا الأخير هو أكبر قداً وأعرض أوراقاً.

أوصافها: عشبة معمرة ليفية الساق متفرعة.. فروعها تنفرش على الأرض ثم تشنك وتلتف نحو الداخل مكسوّة بوبر قطني أبيض. أوراقها موبرة بيضاء متقابلة مستطيلة ضيقة مستديرة الطرف، لينة، ناعمة، لاطية، على أطرافها سنبنات دقيقة منفرجة، متباعدة. أزهارها صغيرة بيضاء تنتظم في مجموعات كروية رأسية مرّة المذاق، عطرة.

أوان إزهرارها: حزيران ـ تموز.

المستعمل منها: العشبة بجميع أجزائها ما عدا الجذور.

أوان إجتنائها: عند بدء إزهرارها.

العناصر الفعَّالة: زيت طيار، تانين، عنصر مرّ، ومواد أُخرى.

الخصائص: مطهّرة، مضادة للحميات، مقوّية، مدرّة للبول، طاردة للديدان والغازات، موصوفة لأمراض المعدة والزكام والحُمّى..

الاستعمال

مستحلب: ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة تضاف إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.. يكمر الوعاء، ويصبر على النقيع 10 دقائق للاستحلاب.. يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً.

تعالج به: إلتهابات المعدة والأمعاء، الغازات، الديدان المعوية، وجع الفؤاد، ضعف الشهية، كسل الجهاز الهضمي، الحصى والرمل البولي، الحمى، الزكام، الديزنطاريا.

الجعدة في كتب التراث

جاء في «القانون» لابن سينا: «الجعدة نوع من الشيح.. يفتح جميع السدد الباطنة. يدمل رطبه الجراحات الطرية، ويابسه القروح الخبيثة. ينفع من اليرقان الأسْوَد. والاستسقاء. يدرّ البول والطمث. ينفع من حبّ القرع جداً ومن الحميات المزمنة».

وفي «الجامع» لابن البيطار: «الجعدة:.. طبيخها إذا شرب نفع من الاستسقاء واليرقان.. يخرج الحيات وحبّ القرع من البطن، ويبرىء الحميات المزمنة ويحلّل الرياح من جميع الأعضاء.. تنفع من وجع الجنبين، تذكي الذهن، وتنفع من النسيان واليرقان الأسود.»..

جُعْدَة بلوطية ـ شندكورة

Teucrium Chamaedrys

«الفصيلة الشفوية»

- Germandrée des murs, Petit - Chêne, Chasse - fièvre *(Fr.)*.
- Germander, Wall germander *(Eng.)*.

أسماؤها الأُخرى: خامادريّوس، طيُوقْرِيُون، بلوط الأرض، جعدة الحيطان.

الاسم الشائع: حشيشة الموالح (الأملاح).

منابتها: منحدرات التلال والجبال المهملة ذات التربة الكلسية الرملية الجافة، في ظلال القندول، أو في الحيطان العتيقة وثقوب الصخور شائعة في المناطق اللبنانية التي يتراوح ارتفاعها ما بين 400 و1500 م.

أوصافها: عشبة معمّرة، فيها مرارة وعطريّة وقبض؛ تعلو من 15 إلى 20 سم. سوقها ليفيّة، زغبة، أوراقها متقابلة بيضية (1 ـ 2سم). خضراء لمّاعة من أعلى موبرة باهتة، من أسفل، ليّنة شبه لاطية.. أزهارها حمراء تخرج من إبط الأوراق فرادى أو مزدوجة وتنتظم في سنابل قصيرة مورقة.. سمّيت «جعدة بلوطية» لشَبَه بين أوراقها وأوراق السنديان.

المستعمل منها: العشبة بكامل أجزائها ما عدا الجذور.

أوان إزهارها: نيسان ـ حزيران.

أوان إجتنائها: أيار ـ تموز. (المراجع القديمة توصي بجمعها وهي بالغة.. فلا يصحّ أخذها قبل نضج بذورها ولا بعد سقوط البذر منها).

العناصر الفعّالة: تانين، زيت طيار، ومواد مرّة مقوّية وأُخرى مطهّرة منقّية.

الخصائص: مضادة للحمى، مقوّية، منقّية، مشهّية للطعام، مدرّة للصفراء وللبول، منظّمة ومقوّية للجهاز الهضمي..

الاستعمال

مستحلب: 30 غراماً من العشبة، مقطّعة أو مسحوقة، تنقع في ليتر من الماء بحالة الغليان (أو ملعقة صغيرة لكل فنجان) يصبر عليها 10 دقائق للاستحلاب، يصفّى بعدئذٍ ويشرب.. يمكن تحلية هذا المستحلب بالعسل أو بسكر النبات.

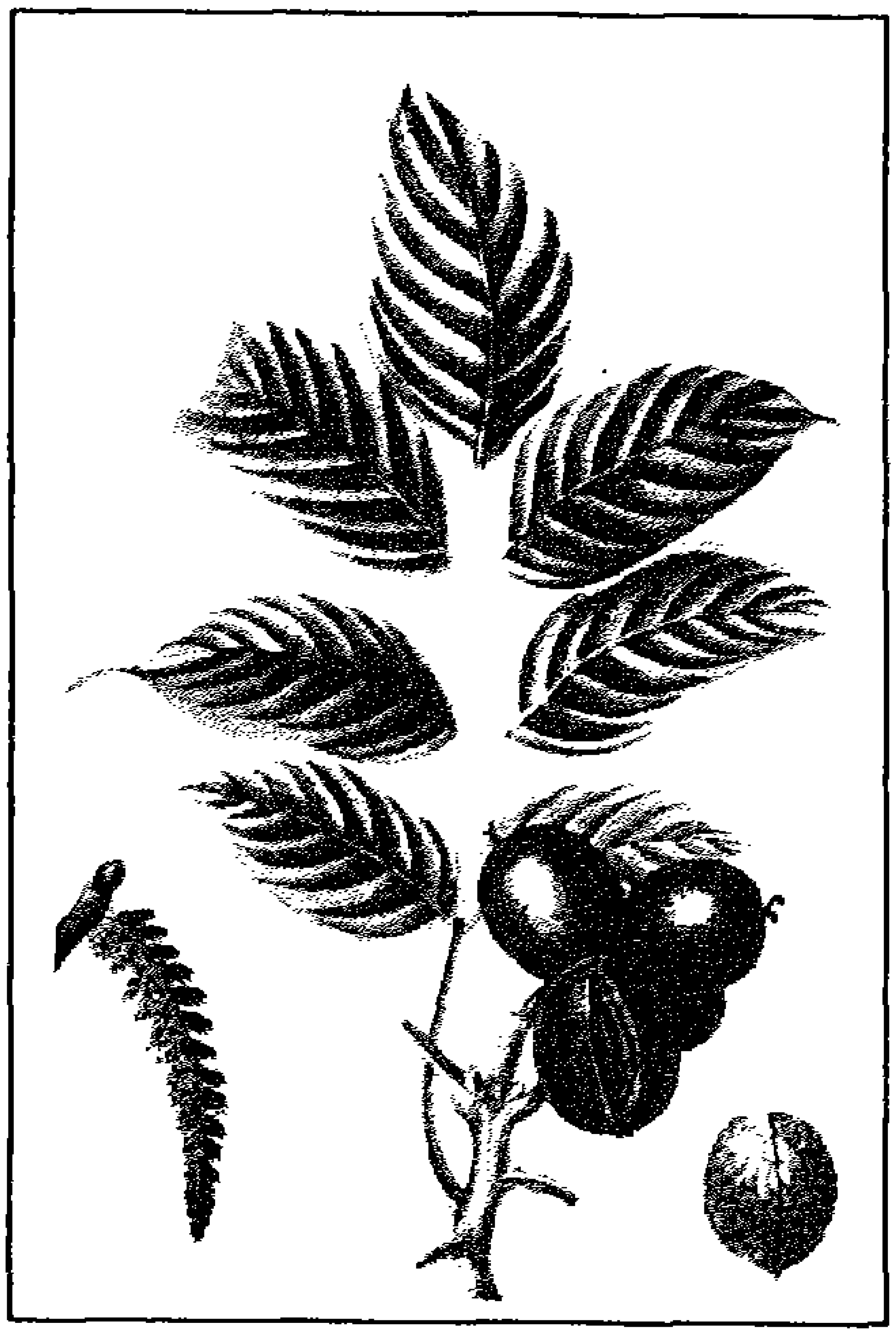
الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم، لمعالجة: ضعف الشهية للطعام، احتقان الكبد والمرارة، كسل المعدة، إحتباس البول، داء الحصى والرمل البولي، الأملاح والنقرس، والروماتيزم، الحمى، النزلة الرئوية الحادة، انحطاط القوى والشعور بالتعب..

في كتب التراث

في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» يقول ابن البيطار: «كمادريوس: معناه بلوط الأرض. ينبت في أماكن خشنة صخرية وهو شجرة صغيرة طولها نحو من شبر ولها ورق صغار شبيهة في شكلها وتشريفها بورق البلوط مرّ الطعم، وزهر بلون الفرفير صغار.. يدرّ الطمث والبول ويقطع الأخلاط الغليظة وينقّي السدد الحادثة في الأعضاء الباطنة.. إذا شرب مطبوخاً بالماء نفع من تشنج أطراف العضل (عوارض الأملاح) وجسو الطحال، والسعال، وعسر البول وابتداء الاستسقاء.. وإذا شرب بالخلّ حلّل ورم الطحال.. ويمكن أيضاً أن يُسخَن ويعجن بالعسل ويحبّب ويستعمل للعلل المذكورة أعلاه.. إذا خلط بالعسل واستعمل مرخاً نقّى القروح المزمنة، وإذا سحق وخلط بالشراب واكتحل به أبرأ قرحة العين وهو الناصور، وإذا تمسّح به أسخن البدن.. إذا طبخ مع ماء قليل وزيت وشرب منه ثلاثة أيام متوالية على الريق في كل يوم كوبان فاتران نفع من الحصا نفعاً عجيباً، شرابه ينفع من التشنج واليرقان وبطء الهضم وبدء الاستسقاء..».

وفي «القانون» لابن سينا: «.. ينقّي بالعسل القروح المزمنة؛ إذا أخذ طرياً أو شرب طبيخه نفع من شدخ العضل. شرابه نافع من التشنج وكلما عتّق كان أجود.. نافع من السعال المزمن واليرقان السوداوي.. يدرّ البول والحيض.. شرابه لسوء الهضم.».

وجاء في «التذكرة» لداود الأنطاكي: «... أبلغ منافعه إزالة السعال المزمن والطحال.. يفتح السدد ويدرّ ويزيل الرياح وأوجاع الظهر والمفاصل والنسا..».



شجرة الجوز
Juglans regia

«الفصيلة الجوزية»

- **Noyer** *(Fr.)*.
- **Walnut - tree** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: عين الجمل، الخَشف، الفِجْرِم.

منابتها: موطنها الأصلي آسيا الوسطى والغربية. تزرع حالياً في أماكن عديدة لخشبها الثمين صناعياً ولثمارها اللذيذة والمغذية. تعيش في كل تربة وَوَسَط ولكنها تهوى الأماكن المرتفعة وتفضّل مجاورة الماء، فتنمو قرب الينابيع وعلى ضفاف الأنهر.

تنتشر أشجار الجوز في المناطق المروية من الجبال بشكل تبدو معه وكأنها تنمو هناك بنفسها فتلقاها في أماكن كثيرة من تلك المناطق، ما يدلّ على أنها لا تحتاج إلى رعاية أو عناية.

أوصافها: شجرة معمّرة، تعلو من 15 إلى 30 متراً. غصونهامديدة متفرعة كثيفة. ثمارها مأكولة مغذّية؛ يستخرج منها زيت طبي. خشبها متين، مرن، ثمين، بنّي اللون فاتح يدخل في صناعة المفروشات الثمينة. لثمرة الجوز غلافان خارجي طري أخضر، يليه غلاف آخر قاسٍ خشبي. . والجوز معروف شجراً وثمراً فلا يحتاج إلى كثير وصف أو تعريف.

المستعمل منها طبياً: الأوراق، غلاف الثمرة الأخضر، الثمار قبل أن تتخشّب، عناقيد أزهار التذكير، زيت الثمار.

أوان اجتنائه: عناقيد الزهر: في الربيع. الأوراق: في النصف الأول من تموز. غلاف الثمار: في أواخر الصيف. الثمار الخضراء: قبل أن تبلغ نصف حجمها الكامل

والمعهود. تجفف الأوراق وتحفظ دون أعناقها. غلاف الثمرة يقطع قطعاً صغيرة ثم يجفّف ويحفظ بعيداً عن الرطوبة. عناقيد الأزهار تجفف وتحفظ ولا تسحق إلاً عند الاستعمال.

العناصر الفعَّالة:

أ ـ في الأوراق: تانين، زيت طيار ومواد صابغة وأُخرى عطرية وعناصر مرّة..

ب ـ في الأزهار: مواد قابضة وأُخرى مطهّرة...

ج ـ في القشرة الخضراء: كلوروفيل، نشاء، حامض المليك، حامض الليمون، ملح، تاتين، جيكلوندين.

د ـ في لبّ الثمار: 40 ـ 50٪ زيت دهني، الفيتامينات أ ـ ب، حديد، نحاس، زنك، كلسيوم، فوسفور، بوتاسيوم..

الخصائص:

أ ـ الأوراق: مقوّية، منشّطة، مهضّمة، منقّية للدم، قابضة، مضادة للسكري والسلّ، موصوفة نضرة، أو في مستحلب، للقروح، للاكزما، لإلتهابات الجفون، للقلاع، مانعة للتقيّح، شافية للدمامل والخراجات، مضادة للديدان، تساعد على الشفاء من التدرّن الرئوي، مجرّبة لخفض نسبة السكر في الدم، معدودة من أفضل الأدوية المعروفة للسيلان المهبلي الأبيض..

ب ـ قشرة الثمرة الخضراء: هي كالأوراق بخصائصها، تقريباً، كلاهما موصوف لعلاج داء الخنازير، السلّ، إلتهاب الرحم، العلل الجلدية.. ويوصفان، لخصائصهما المطهّرة والقابضة، في الرعاف والإسهال، لتطهير القروح والكلوم منعاً من تعفّنها وتقيُّحها وتسريعاً في إدمالها..

ج ـ زيت الجوز: طارد للغازات، مسكّن للمغص، مضاد للدودة الوحيدة..

د ـ عناقيد الأزهار: بلسمية، قابضة، تشدّ الأوعية الدموية الشعرية، مضادة لنزف الدم، مفيدة للجروح، للبواسير، للإسهال والديزنطاريا.. موصوفة للرعاف والطمث الغزير...

تحذير: (الجوز غني جداً بمادة التانين.. لذلك يحذّر وينبّه إلى عدم تحضير أي جزء منه بأوعية من حديد لأن هذا المعدن يتفاعل مع التانين وينتج عن تفاعلهما مادة سامة.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب أوراق الجوز:** 15 ـ 20 غراماً من الأوراق، نضرة أو مجففة، تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لتستحلب 15 ـ 20 دقيقة.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً تؤخذ قبل الطعام: لفقر الدم، لإلتهاب المعدة والأمعاء، لخفض ضغط الدم، للديدان، لتعقد المفاصل، للسكري، للأخلاط الصفراوية. . لضعف الكبد وللهضم المتعسر، لآلام النقرس والروماتيزم، للعقد اللمفاوية، للكساح والسلّ الرئوي والعظمي، لتنقية الدم وتنشيط الدورة الدموية، للصفيرا وللضعف العام. . للإفرازات المهبلية البيضاء، شرط أن يرافق ذلك حقن مهبلية من مغلي هذه الأوراق مرتين في اليوم على الأقل.

في السكري: مستحلب أوراق الجوز يخفّض من تحلية الدم، يخفف من الشعور بالعطش، يقلّل من التبويل المتواتر، يمنع من حدوث مضاعفات.

2) **مغلي الأوراق:** 20 ـ 30 غراماً تُغلى في ليتر من الماء فوق نار هادئة مدة دقيقتين وتستحلب بعدئذٍ 15 دقيقة على أن تنقع الأوراق أولاً في الماء البارد ساعتين على الأقل. .

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين تؤخذ خارج أو خلال وجبات الطعام للتخلص من الأنيميا، اضطرابات الغدد، النقرس، العلل الرئوية، الوهن الهضمي، إلتهاب المعدة والأمعاء، القصور المراري، الصفيرا، علل الأعضاء التناسلية، تعرّق اليدين والرجلين، التعرّق الليلي، السكري، ارتفاع الحرارة.

3) **صبغة الأوراق:** 100 غرام من الأوراق تنظّف وتنقع مدة 15 يوماً في ليتر من «السبيرتو» عيار 60 في زجاجة محكمة السدّ وتوضع في الشمس أو في مكان دافىء وترجّ بين الحين والحين. .

الجرعة: ملعقة صغيرة في نصف كأس ماء مرتين في اليوم.

يُعالج بهذه الصبغة: داء الخنازير وما يرافقه من نواسير في الجلد وبثور وقروح. . الكساح والعقد اللمفاوية، داء المفاصل، إلتهابات المعدة والأمعاء، الضعف العام، سيلان الأُذن الصديدي. . وهذه الحالة الأخيرة يفيدها أيضاً مستحلب الأوراق ومغليها. .

تستبدل الأوراق في هذه الصبغة، بقشرة الثمرة الخضراء لمعالجة ضعف القدرة

الجنسية لدى الذكور. . على أن يداوم عليها طوال أشهر عدة.

4) **مستحلب القشرة الخضراء:** قبضة من القشر الأخضر الذي يغلّف الثمار، تقطع وتغمر بليتر من الماء بدرجة الغليان ويصبر عليها تنتقع وتستحلب من 15 إلى 20 دقيقة. يصفّى، يحلّى، ويشرب.

الجرعة: فنجان قبل الطعام 3 مرات يومياً. لمعالجة: الديدان المعوية، عدم الشهية. للطعام، الضعف العام، القصور الجنسي. . ويمكن استعماله لجميع الحالات التي يوصف لها مستحلب الأوراق.

5) **عصير القشرة الخضراء:** تؤخذ كمية من غلاف الثمار الخارجي الأخضر فتعصر وتصفّى، ثم يُضاف إلى العصير المستخرج قدر وزنه من عسل النحل. . يمزجان جيداً ويحفظ الحاصل في وعاء زجاجي محكم السدّ. .

الجرعة: 3 ملاعق متوسطة يومياً لمعالجة أمراض الحلق والحنجرة وإلتهاب اللوزتين.

6) **عناقيد الأزهار:** تجنى عند ابتداء تفتحها، تجفّف في الظل وتحفظ في كيس صغير من القماش. تستعمل بشكل مستحلب أو تؤخذ بشكل سحيق.

أ ـ المستحلب: قبضة تنقع في ليتر من الماء بدرجة الغليان مدة 15 ـ 20 دقيقة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً. . لمعالجة الإسهال، الديزنطاريا، النزيف الدموي، الطمث الغزير، البواسير. .

ب ـ السحيق: تسحق العناقيد ناعماً وتؤخذ: ملعقة صغيرة 2 ـ 3 مرات يومياً للزحار المزمن. . إنه من الأسرار المكتومة وقد اشتهر كدواء للديزنطاريا على أن يؤخذ مع عصير أو مستحلب حشيشة «لسان الحمل».

7) **زيت الجوز:** يحصل عليه من الصيدليات أو العطارين ويمكن استخراجه بهرس لبّ الثمار ناعماً ووضعها في جيب من قماش لتعصر بواسطة مكبس لولبي. .

الجرعة: 60 غراماً في اليوم تؤخذ دفعة واحدة بالسلطة أو اللبنة أو مع البطاطا مسلوقة أو مشوية للتخلص من الدودة الوحيدة (على أن تؤخذ الجرعة مساءً)، لطرد الغازات ولتسكين المغص الريحي والعصبي (تؤخذ الجرعة عند حصول العارض مع قليل من شراب التوت أو بأية طريقة يستسيغها المريض)، للتخلص من حصيات الكلى

والمثانة، على أن تؤخذ الجرعة في هذه الحالة على دفعتين: 30 غراماً في الصباح ومثلها عند المساء.

ب ـ من الخارج:

1) مغلي الأوراق: 50 ـ 60 غراماً من الأوراق تنقع ساعتين في ليتر من الماء البارد ثم تُغلى فوق نار خفيفة مدة 10 ـ 15 دقيقة وتستعمل لمعالجة: الحفس (boutons)، والإلتهابات الجلدية، مسحاً ودهناً 3 ـ 4 مرات يومياً ـ للجروح القديمة والقروح، للأمراض الجلدية المستعصية: أكزما، قوباء، حكاك وأكلان.. غسلاً وكمادات لقشرة الرأس وسقوط الشعر، غسلاً وفركاً بعد الشمبو.. لإحتقانات العقد الخنازيرية والدماميل: غسلاً وتلبيخاً.. للرمد ونواصير العين (الشحاحيد)، وجميع إلتهاباتها: غسلاً بارداً أو فاتراً.. لأمراض الحنجرة والحلق والقلاع: غرغرة ومضمضة.. للسيلانات المهبلية البيضاء والإلتهابات الرحمية: حقناً مهبلية.. على أن يستعمل بذات الوقت مستحلب الأوراق شرباً.. أما المغلي المركز (500 غرام في ليتر من الماء) فيُضاف إلى ماء الحمام لمعالجة: الآلام العصبية، ضعف البنية، الوهن والضعف العام، والمغلي البسيط يوصف لتورّم الأطراف بسبب البرد ولعرقها الغزير استحماماً.

2) مرهم الأوراق: 200 غرام من الشحم الحيواني تذوّب على النار، قبضة كبيرة من أوراق الجوز وعناقيد أزهاره النضرة ترضّ وتهرس، ثم تمزج بالشحم الحيواني فوق نار خفيفة وتترك تغلي من 10 إلى 15 دقيقة. يُبرّد ثم يحفظ في وعاء من فخار أو زجاج. يُعالج بهذا المرهم: الأكزما المزمنة بنوعيها الرطبة والجافة، طلاء.. العقد الخنزيرية وما تسببه من قروح ونواسير على أن يؤخذ بذات الوقت من مستحلب الأوراق بالجرعة المبينة سابقاً.. قشرة الرأس وسقوط الشعر: دهناً به لفروة الرأس.

3) ضمادات الأوراق الخضراء: تهرس الأوراق أو تطبخ ويضمّد بها لمعالجة: التقرّحات العتيقة (قروح الجنبين، قروح الدوالي).. الأمراض الجلدية: أكزما، حصف، طفح وردي.

4) عصير القشرة الخضراء التي تغلف الثمار يُستعمل دهناً لمعالجة السعفة وللقضاء على الثآليل.

5) زيت الجوز: مع الكلس أجزاء سواء علاج للحروق.

الاستعمال المطبخي:

1) ثمار الجوز لا يمكن حفظها أكثر من 8 إلى 10 أشهر على الأكثر، فهي غنية بالزيت وزيتها سريع التحوّل والتخمّر. . لذلك ينصح بعدم تقشيرها إلاّ ساعة الاستعمال.

2) ثمار الجوز النضرة تؤخذ وهي صغيرة بحجم الكلّة فتسلق ثم تجفّف وتلتّ بالسكر وتحفظ في أوعية (مربّى جاف). . أو تغمر بالقطر (مربّى عادي). . حلو لذيذ، مغذٍ، موصوف كمقوٍ جنسياً.

استعمالات أُخرى

مغلي ورق الجوز يدهن به الوجه واليدان فيبعد عنهما البرغش والذباب. . تغسل به الحيوانات الأليفة فيبعد عنها الحشرات، وخاصة الذباب بشتى أنواعه. . ترشّ به جوانب خزائن المونة فيبعد عنها النمل. . للحصول على دود الأرض (البومغيط) طعماً للسمك يصبّ من هذا المغلي، بارداً، على التراب فتظهر الديدان. .

يرمى قبضة من أوراق الجوز الخضراء في بيت الكلب أو حيث ينام فتقيه من البراغيث.

الجوز في كتب التراث

في «القانون» لابن سينا: «. . . عصارة قشر الجوز (الأخضر) تمنع الخناق. دهنه (زيته) ينفع من الآكلة والحمرة وبثور العين. .» وفي «المعتمد» لابن رسول: «. . قشور الجوز الخضراء تعتصر وتطبخ مع العسل دواء نافع جداً لإدواء الفم والحنجرة. . إذا مضغ لبّ الجوز العتيق على الريق وعمل على قوباء الأطفال نفع منها. .».

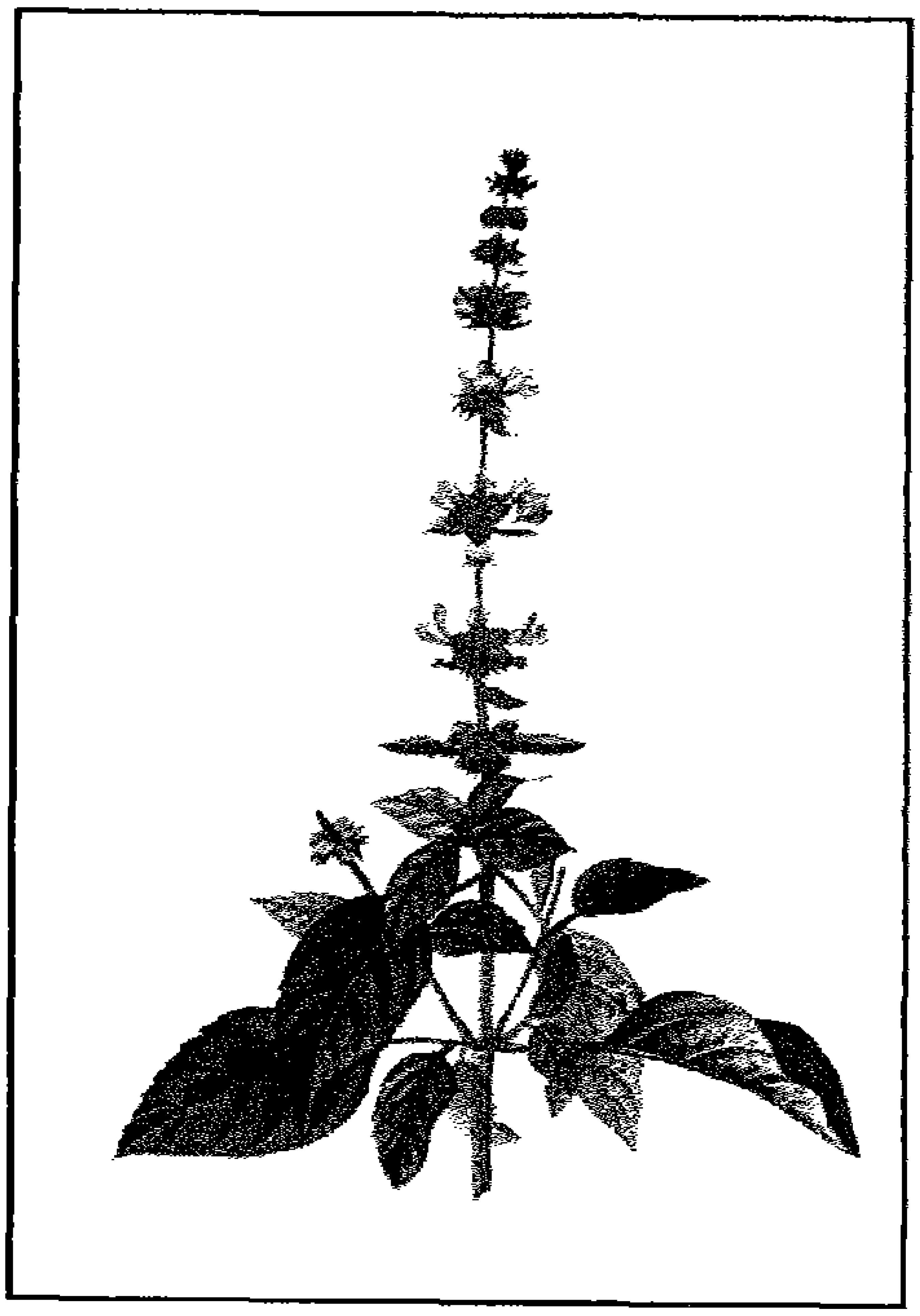
وفي «تذكرة داود» للأنطاكي: «لبّ ثمرة الجوز إن أخذ قبل نضجه وشوي وأُكل حاراً كان دواء جيداً لأوجاع الصدر والقصبة والسعال العتيق وسوء الهضم وأورام العصب والثدي. العتيق منه سمّ لا يستعمل إلاّ في الأدهان. قشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياق البثور وداء الثعلب واللثة الدامية والخناق والأورام طلاء بالعسل. قشر أصله (لحاؤه) إذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاءً جيداً للبواسير وأمراض المقعدة. .».

وفي «الجامع» لابن البيطار: «. . قشر الجوز إذا أُحرق وسحق بشراب وزيت

ولطخ به رؤوس الصبيان حسّن شعر رؤوسهم وأنبت الشعر من داء الثعلب. . لبّ الثمرة إذا مضغ ووضع على الورم الخبيث وعلى الحمرة وناسور العين (الشحّاد)، وداء الثعلب أبرأه. لحاؤه إذا شرب منه نفع من تقطير البول. . ».

في خزانة أحد علماء النبات الأوروبيين وجدت وصفة قيل إنها ترجع إلى القرن الثالث للميلاد ونصّها: «خذ جوزتين يابستين وثمرتي تين وعشرين ورقة سذاب. إسحق الجميع بعد أن تضيف إلى هذا الخليط وزن حبة خرنوب من الملح فتحصل على مزيج يقي من يأخذه على الريق خطر السمّ طوال يومه. ».

وفي مخطوطة من القرن الثامن عشر: «إمضغ لبّ جوزة ثم اجعله في المكان الذي تساقط الشعر منه فينبت الوبر».



الحبق ـ لَحْبَقْ

Ocimum Basilicum

«الفصيلة الشفوية»

- **Basilic officinal** *(Fr.)*.
- **Basil** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: الحبق الريحاني، ريحان الملك، ريحان الحماحم، بادروج، حوك، شاهسفرم. .

اسمه الشائع: حبق.

منابته: هو من نباتات المناطق الحارة. موطنه الأصلي الهند، ومنها توزع وانتشرت زراعته بستانياً في مناطق كثيرة من العالم.

شائع غرسه في لبنان لجمال منظره وطيب رائحته. ولكنه لا يعيش عندنا إلاً صيفاً لأن صقيع الشتاء يميته.

أوصافه: نبات عشبي، ليفي، بستاني حولي، معروف.

المستعمل منه: الأوراق والفروع المزهرة.

أوان إزهراره: تموز ـ آب.

عناصره الفعَّالة: زيت طيار، تانين، صابونين، غليكوزيد. . .

الخصائص: طارد للريح، مهضّم، صدري، ملطّف، مضاد للإلتهابات، موصوف لعسر الهضم، للدوار، للصداع النصفي، للمغص. . مليّن للجسم، مُرْخٍ للعضلات، مخدِّر لطيف، مهدّىء طبيعي خالٍ من كل سُميَّة. . يُعالج به التعب والوهن والخور الجسماني. . مزيل للغمّ والضيق النفسي. . مفيد في الأرق والتوتر العصبي.

الاستعمال: أ ــ من الداخل.

1) **مستحلب:** من 40 إلى 50 غراماً من الفروع المزهرة تستحلب 15 ـ 20 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى ويحلّى ثم يُضاف إليه بضع نقط من عصير الليمون الحامض ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً تؤخذ بعد الطعام لمعالجة: الكرب والغمّ والتَعَب العصبي، الصداع النصفي وآلام الرأس، التشنجات العصبية، المغص والإسهال، تعسّر الهضم وضعف المعدة، ابتلاع الهواء والتشنجات المعوية، السعال، الأرق، القيء، الدوار والغثيان..

ويوصف للمرضعات لزيادة إدرار حليبهن.

2) **مغلي:** قبضة من الفروع المزهرة تُغلى 3 دقائق في ليتر من الماء، يصبر عليها بعض الوقت للاستحلاب ثم يصفّى ويحلّى ويشرب بارداً على جرعات طوال النهار لمعالجة: الحميات والكريب.

3) **مستحلب مركّب:** 20 غراماً من الحبق، ومثلها من الزوباع أو الصعتر السنبلي، تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويصبر عليها 10 ـ 15 دقيقة للاستحلاب. يصفّى ثم يُضاف إلى الحاصل ملعقتان كبيرتان من عسل النحل ويؤخذ على جرعات: كل نصف ساعة ملء فنجان قهوة، لمعالجة السعال الديكي (الشاهوق).

ب ــ من الخارج:

1) **مستحلب:** 50 غراماً تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار ويصبر عليه، يستحلب من 10 إلى 15 دقيقة. يُضاف إليه، بعد تصفيته، ملعقة صغيرة من السكر ويغرغر به للقضاء على كل إلتهاب في الحلق (أوجاع الحلق، بحّة، إلتهاب اللوزتين، خنّاق..).

2) **مستحلب مكثّف:** 150 غراماً من الحبق المجفف تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصبر عليها ليستحلب مدة 20 دقيقة، تعصر الأوراق، يصفّى الحاصل، تفرك به فروة الرأس مرة في اليوم لمنع سقوط الشعر.

3) **مغلي مكثف:** قبضتان من الحبق تغليان في ليتر من الماء 5 دقائق. تطفأ النار

ويصبر عليه يستحلب مدة خمس دقائق أُخرى. يعصر ويصفّى، ثم يستعمل غسولاً لإلتهابات اللثة والفم وللقلاع.

4) **سعوط:** قبضة كبيرة من أوراق الحبق تجفف وتسحق ناعماً ثم تستعمل نشوقاً مفيداً في معالجة: إلتهابات الأنف والشعب التنفسيّة، فقدان حاسة الشم، الزكام اللزج، والصداع.

5) **قطرة:** أوراق الحبق النضرة تعصر ويقطر من عصيرها في الأُذن الملتهبة فيخمد تهيّجها ويسكن ألمها.

6) **استحمام:** مغلي الحبق يحضّر من العشبة النضرة (لا يصحّ هنا المجفّف منها) وتغسل به اليدان والرجلان مرة في الأُسبوع فيقوّي عصبهما.

7) **ضمادات:**

أ ـ تؤخذ قبضة من الحبق النضر فتفرم ناعماً ثم تجعل ضمن قطعة من الشاش المطهّر وتغمس بماء الورد وتضمّد بها العين المصابة بناصور (شحّاد)، أو بأي إلتهاب آخر.. تترك الضمادة فوق العين ما لا يقلّ عن الساعة.. تجرى هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم.

ب ـ بعض الأوراق الخضراء (النضرة) تدعك أو تمرس وتضمّد بها التهيجات الجلدية لتسكين تهيجها وإخماد إلتهابها.

نتف تاريخية

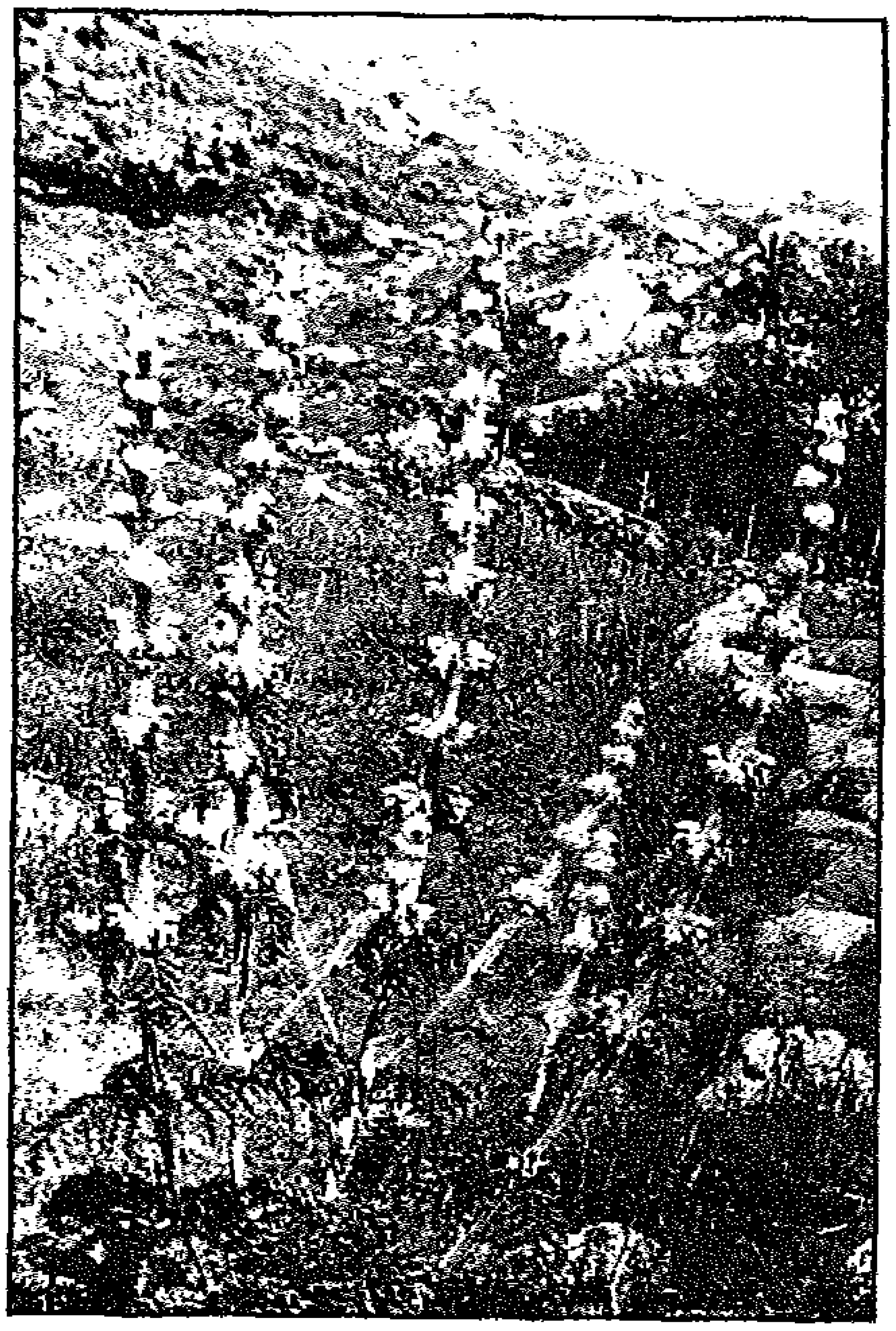
اسم الحبق العلمي معناه العطر الملوكي. جيء به من الهند إلى مصر فاليونان، ولم يصل إلى أُوروبا إلاّ في القرن الثاني عشر. استعمله الأوروبيون وما زالوا كأحد التوابل المطيّبة للأطعمة. حاك القُدماء حوله الأساطير.. وضع بعضهم طقوساً ومراسم تتخذ عند اجتنائه.. استعمله العبرانيون كمضاد للتشنجات، واستعمله العرب ضد السيلان والتعقيبة.. وصفه بلينوس كعلاج مضاد للصرع. واعتبره لاكلارك علاجاً للتشنجات المعوية والدوار والصداع النصفي.. أما لدى الهندوس فهو «عشبة مقدسة» وترياق السموم.. يعتقد البعض أن إضافته إلى السلطات الخضراء يبعد كل خطر يمكن أن يسببه التلوث.

في كتب التراث

أورد الأنطاكي في «تذكرته» «بادروج: . . . هو الريحان الأحمر عندنا. بعضهم يسمّيه السليماني، لأن الجن جاءت به لسليمان. . عريض الورق مربع الساق. . يحلّ ورم العين في وقته ويمنع النزلات والحمرة والدمعة والزكام طلاء، ويجفّف القروح ويحلّ عسر النفس وبلّة المعدة وأوجاع الصدر، ويقوّي الشمّ لشدة فتح السدد. ويفتت الحصى ويدرّ ويمنع السموم مطلقاً، وينضّج الدبيلات ويقطع الرعاف خصوصاً مع الخلّ والكافور».

وفي مكان آخر: «شاهسفرم: معناه سلطان الرياحين. . . هو الرقيق الورق، يحلّل الأورام حيث كانت، ويذهب الخفقان وضعف المعدة والرياح الغليظة شرباً، وأمراض اللثة كالقلاع مضغاً. بذره يقاوم السموم، عصارته بالسكر تذهب أوجاع الصدر والربو والسعال. . ».

وجاء في «الجامع» لابن البيطار: «شاهسفرم: هو نوع من الحبق دقيق الورق ينفع من الحرارة والصداع. . بزره إذا شرب بماء أو بماء السفرجل قطع الإسهال المزمن. . مقوٍّ للأعضاء. . مفتّح لسدد الدماغ وينفع جداً من القلاع. . ».



حزنبل

Eremastakhys Laeiniato

«الفصيلة الشفوية»

- **Eremostachys à feuilles laeiniées** *(Fr.)*

أسماؤه الأُخرى: ناردين شائك، سنبل شائك.

الاسم الشائع: حزنبل، زنبول، حزنبول.

التعريف به: الحزنبل في كتب «المفردات» العربية القديمة اسم أُطلق على أكثر من نبات. في المعاجم العربية المختلفة أسندت إليه معانٍ متعددة متباينة.

في «لسان العرب«لابن منظور: «الحزنبل: الحمقاء، وقيل العجوز المتهدمة. . والحزنبل من الرجال: القصير الموثق الخلق. وقيل هو القصير فقط. . وحزنبل: نبت (عن السرافي) وهو المشرف من كل شيء (عن الأزهري). ».

وفي «المنجد» (الطبعة الثانية) للأب لويس المعلوف: «حزنبل: نبات مرّ الطعم». وإلى جانب هذا الكلام صورة لنبات الأخيليا أُم الألف ورقة وتحتها كلمة «حزنبل».

«دائرة معارف القرن العشرين» لمحمد فريد وجدي، تورد: «حِزْبُل: المرأة الحمقاء. وقيل العجوز المتهدمة، والغليظ الشفة، والقصير من الرجال».

في «معجم الألفاظ الفارسية المعرّبة» للسيد آدي شير، نجد: «خربيل: الحمقا، أو العجوز المتهدمة».

هل لاحظت كيف تمّ الخلط بين خربيل وحزنبل التي صارت حزبل في «دائرة معارف القرن العشرين»؟!.

عند العرب كل نبات تنتظم أزهاره في شكل سنبلي يسمّى سنبل، والسنبل في

التركية «زنبول». الاسم الشائع لنبات السنبل الشائك في شمال سوريا هو «زنبول» وأحياناً «حزنبول» (تصحيف حشيشة الزنبول). أما تسميته الأكثر شيوعاً في بلاد العرب فهي «حزنبل»، وهي إما تخفيف «حزنبول» أو هي تصحيف «حشيشة السنبل».

الاسم العلمي لهذا النبات يتألف من كلمتين: الأولى تدلّ على جنسه، والثانية تعرّف بنوعه. اسم الجنس مركب من (إيريموس) (Eremos) كلمة يونانية معناها «وحيدة» أو «مفردة» وستاليس (Stalhys) سنبلة. أما اسم النوع لينياتا (Laeiniata) فتفسيره: المقدود الأوراق. النبات الذي يعرف باسم حزنبل لدى العامة عندنا تنطبق عليه جميع هذه الأوصاف، فهو وحيد السنبلة مقدود الأوراق.

ماهيته وأوصافه

أوصافه: نبات عشبي جذموري معمّر. أوراقه عميقة التفصّص والتشريم، ثلاثية التريش، عريضة الشدف. تطول حتى 40 سم وتعرض من 15 إلى 25 سم. تخرج من أصل معمّر وتنفرش على الأرض في تراكم كثيف. يخرج من وسطها ساق قصبية مفردة مزواة يغشاها وبر ناعم أبيض. تعلو من 70 إلى 180 سم. يغطّي ثلثيها تقريباً سنبلة زهرية، ويغطّي الثلث الباقي أوراق، هي أصغر قداً من تلك التي تنفرش على الأرض، تتوزع متقابلة اثنتين اثنتين وتنتشر بغير انتظام. أزهار الحزنبل شفوية، نصفها الأعلى أبيض إلى الصفرة مع بعض الإسمرار. النصف الأسفل وردي إلى الفرفيرية. تخرج الأزهار من كؤوس حادة الأطراف شائكة وتنتظم في فلاك تلتف حول الساق، وتتتابع متلاحقة حتى القمة. تتألف الفلكة الواحدة من 5 إلى 6 كؤوس زهرية يجمع بينها جسم اسفنجي. السوق الترابية (الجذامير) تثخن فتصبح بحجم الإبهام أو أعظم قليلاً. لونها أسمر إلى الغبرة وفي طعمها قليل من المرارة.

مَوَاطنه: منطقة الشرق الأدنى إمتداداً من تركيا شمالاً حتى فلسطين جنوباً فإلى العراق شرقاً.

منابته: التربة الصلصالية الرملية. وهو في لبنان شائع حتى ارتفاع 1500م.

المستعمل منه: السوق الترابية وبتلات الأزهار.

العناصر والخصائص: لا ذكر لهذا النبات في قائمة النباتات الطبية المعروفة والمراجع الطبيّة. لذلك نحن لا نستطيع أن نقرّر أي شيء في ما يختص بعناصره الفعّالة وخصائصه العلاجية.

الحزنبل في كتب التراث

جاء في «تذكرة الأنطاكي»: «حزنبل: هو كفّ النسر.. ويعرف في الكتب القديمة بالمريافلن وقد شحنت الكتب بوصفه وذكر منافعه نثراً وشعراً.. هو نبات متراكم الأوراق العريضة الشبيهة بورق اللفاح، لكنها مزغبة وفي وسطها قصبة مجوّفة بين صفرة وحمرة مزغبة تحيط بها أوراق صغار وزهر إلى بياض وصفرة وترتفع فوق ذراعين.. يحلّ الصداع العتيق ويمنع تصاعد الأبخرة.. يقطع النزلات والرمد وأوجاع اللهاة واللثة والصدر والسعال والربو وضيق النفس وضعف المعدة والرياح الغليظة والقولنج والسدد وضعف الكبد والطحال، ويفتّت الحصى شرباً بالعسل. وإن أُخذ كل يوم على الريق إلى أُسبوعين قطع الاستسقاء اللحمي وأسهل الزقي، وفي أُسبوع يخرج الريحي. وإن شرب بالسكنجبين لطّف الأخلاط، وحسّن الألوان والأبدان وكساها بهجة وإشراقاً. مع لبّ البطيخ يصلح الكلي، ومع الجلنار يقطع الدم. إذا شرب بماء الكراث أسقط البواسير من غير قطع، وإذا أخذ مع ماء الكرفس على الجوع وتمودي عليه حلّل ما في الأنثيين ولو لحماً، ومع الصبر يقطع وجع المفاصل والنساء وإن طبخ مع السذاب والثوم في الزيت حتى يتهرى كان طلاء مجرباً في النسا والفالج واللقوة والخدر والكزاز. إن قطر في الأُذن فتحها، وإن سحق واكتحل به قطع البياض والطفرة والسلاق. أما فعله في السموم وتهييج الباه فأمر إجماعي خصوصاً بالشراب أكلاً وطلاءً وإن نقع في اللبن وشرب أَمِنَ مِنَ السُّمّ سنة وقيل الدهر كله. قيل يضرّ الرئة ويصلحه اليانسون.. لا بدَل له ومن نعم الله كثرة وجوده..».

الحزنبل في الوصفات الشعبية:

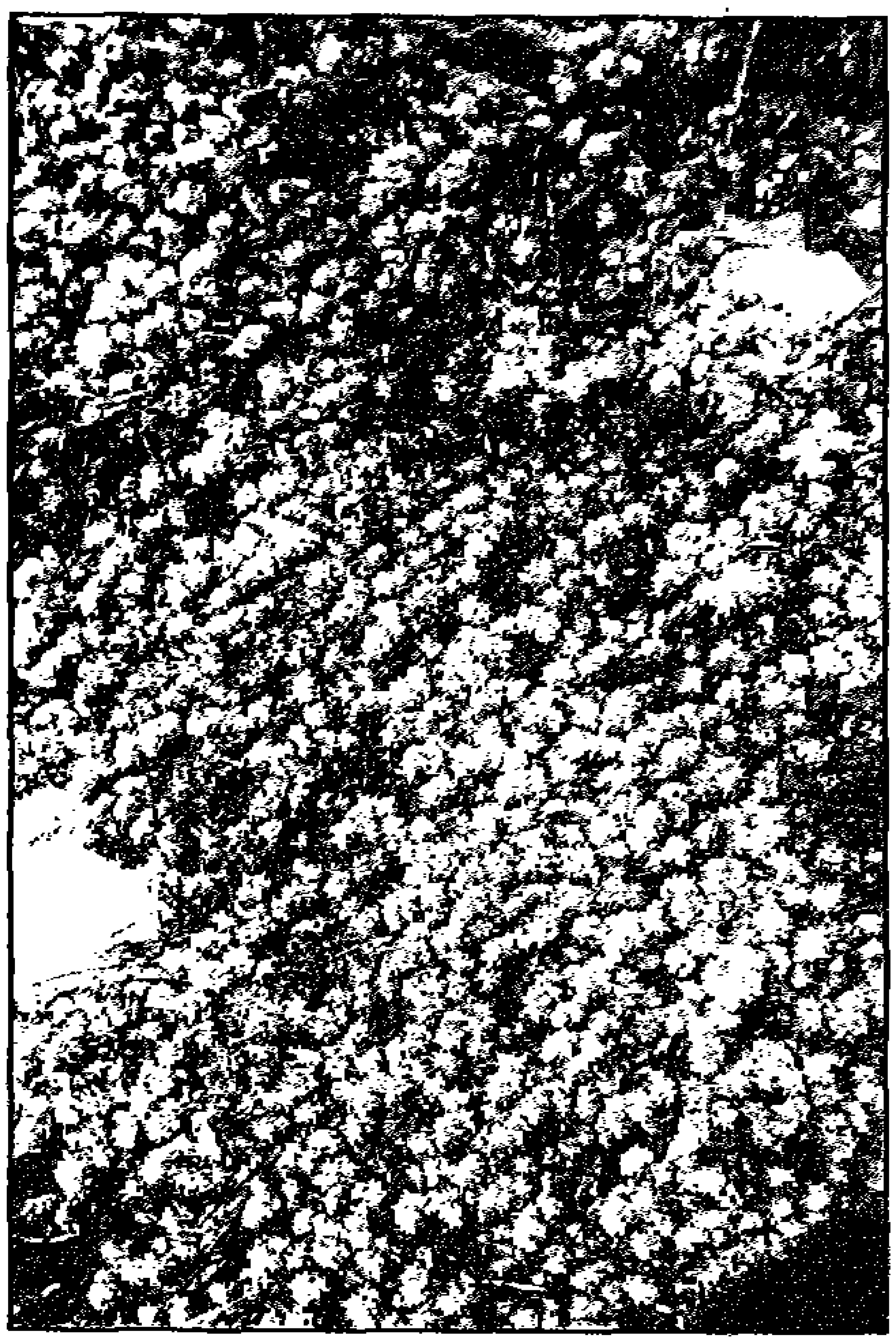
1) مستحلب الأزهار: ملعقة صغيرة من بتلات الأزهار المجففة تستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة خمس دقائق. يصفّى بعدها، يحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: فنجانان يومياً. لضيق النفس، للسعال، للنزلات الصدرية، للتغلب على البرد، ولسائر الرشوحات.

2) مغلي الجذور: قبضة من السوق الترابية، تقطع، تغلى 10 دقائق في ليتر من الماء، ثم تستحلب فترة مماثلة. يصفّى هذا المغلي، يحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً.

يوصف للرياح الغليظة، لضعف المعدة، لحصر البول، للرمل البولي ولتفتيت الحصى.



حشيشة الداحس

Paranychia argentina

«الفصيلة القرنفلية»

- Paronique argentée *(Fr.)*.

الأسماء الأُخرى: فارونوخيا، بساط الأرض، كرشة الأرنب.

الاسم الشائع: حشيشة الألماذه، حشيشة الرمل، بقلة بنت الملك، بساط الملوك.

منابتها: في الجبال: المواضع الحجرة ذات التربة الكلسية الرملية. وعلى الشواطىء: في الأماكن المهملة ذات التربة الصلصالية الرملية. تنمو عندنا على طول الساحل اللبناني وفي أكثر المناطق الجبلية ذات التربة الرملية.

الأوصاف: نبات عشبي يستأنف نموه كل عام. سوقه مدّادة متفرّعة تنبسط على الأرض وتتوزّع في كل اتجاه، دقيقة، ليّنة، مليئة، عقداء. أوراقه لسينات صغيرة حادة قصيرة الأعناق، شبه لاطية، تطول من 8 إلى 5 ملم، وتعرض من 1 إلى 2 ملم، تامة، مرطاء، خضراء، . عند قاعدتها زوائد ورقية مزدوجة شفّافة بيضاء. . وهي تتقابل، عند العقد، اثنتين اثنتين، وتتلاحق متعاكسة على طول السوق والفروع. الأزهار كبتولات إبطيّة حرشفيّة فضية تتوزع على طول السوق والفروع وفي نهاياتها فتبدو، وهي ملزوزة بعضها إلى بعض، كأنها قطعة من بساط فضي. في الجبال تطول وتمتد من 10 إلى 15 سم. وعلى السواحل من 15 إلى 30 سم.

أوان الإزهرار: آذار ـ أيار.

العناصر والخصائص: المراجع العلمية المتخصّصة لم تأتِ على ذكر العناصر

الفعّالة لهذا النبات أو تعدد خصائصه العلاجية. في كتاب «الصيدلة» لدورفول، وفي معرض الكلام عن «الجذور الدموية» عُدّ هذا النبات كواحد منها، وذكر أن استعمال مستحلبه شائع في الجزائر.

في كتب التراث

في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» ينقل ابن البيطار عن ديوسقوريدس ما ملخصه: «حشيشة الداحس: نبات... إذا تضمّد به أبرأ الداحس والقروح التي يُقال لها الشهدية (بثور ذات قشرة تشبه قرص الشهد).. ويشفي السعفة الرطبة الحادثة في الرأس.. قوّته لطيفة. يجفّف بلا لذع ويحلّل جميع العلل المحتاجة إلى تحليل..».

وينقل عن جالينوس «... يشفي المرض الحادث في أُصول الأظافر المسمّى بالداحس».

شهرته شعبياً

يشتهر هذا النبات، شعبياً، بأنه مبوّل، ويوصف في حالات تقطير البول وانحباسه، كما يوصف ضد الإصابة بحصيات في الكلي والمثانة وضد عوارض الرمل البولي.

شكا أحدهم من «اندلاق كرشه» ومن آلام في بطنه فنُصِحَ بأن يشرب مستحلب «حشيشة الداحس» ففعل. وكانت النتيجة أن زالت آلامه وفشّ انتفاخ بطنه.

ما شكا منه صاحبنا هو في الغالب ناتج عن انصبابات مائية أو استسقاء.. تناول المستحلب المشار إليه عمل على تصريف هذه الانصبابات بفعل الخاصية المدرّة للبول التي يتميز بها هذا النبات، وبتصريفها زالت الآلام الناتجة عن ذلك ومُسِحَ اندلاق البطن الحاصل بسببها.

حاشية: المراجع النباتية تختلف في إسناد تسمية «حشيشة الداحس» فبعضها يخص هذه التسمية بالبارونوخيا الفضية (Paronychia argentia)، وبعضها الآخر يعتقد أن هذه التسمية هي من حق نوع آخر من البارونوخيا هو البارانوخيا سارفيلليفوليا (Paronychia serpyllifolia).. إلاً أن الأكثر شهرة عندنا والمستعمل علاجياً لدى عامتنا هو النوع الأول المعروف بحشيشة الرمل وبساط الملوك، أما عند العطارين فهو حشيشة «الألماظة».

حشيشة الزجاج ـ الربيعيّة
Pariétaria officinalis

«الفصيلة القرّاصية»

- **Pariétaire** *(Fr.)*.
- **Lich wort** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: كشنين، حُبَيْقة، حشيشة الحيطان، ثاقبة الجدران.

الاسم الشائع: حشيشة القزازة، قزازة، وفي المغرب: خاوي العشوق.

منابتها: في السباخ، والأماكن الرطبة الظليلة، تطلع من ثقوب الجدران العتيقة، وتشققات الصخور، وتلقاها عند أقدام الحيطان، في الأدغال، بين الأنقاض، وفي الحفافي الرطبة الظليلة المهملة، وهي في لبنان مبذولة، شائعة، معروفة.. لا يخلو منها مكان رطب ظليل سواء في الجبال أو في السواحل..

الأوصاف: نبات عشبي معمّر، ساقه الأرضية وما يليها مباشرة ليفية.. سوقه الهوائية أُسطوانية، مليئة، هشّة، سريعة الإنكسار.. وهي متفرّعة، موبرة، تميل إلى الحمرة، بعضها زاحف أو شبه مدّاد، والبعض الآخر ينتصب فيعلو من 20 إلى 40 سم،.. تغطي السوق والفروع أوراق لينة، تامة، بيضوية إلى استطالة ما، نصلية النهاية، طويلة العنق، يكسوها وبر دقيق معلاقي لصّاق.. أزهارها صغيرة خضراء وأحياناً حمراء بلون الساق، تنتظم بمجموعات من 3 إلى 5 في إبط الأوراق وتنعقد بذوراً خشنة تعلق بالثياب.. والعشبة، بكل أجزائها، عديمة الرائحة، في طعمها قبض وملوحة يسيرة.

المستعمل منها: السوق والأوراق.. ويفضل استعمالها غضّة لأن التجفيف يفقدها بعض قوتها.. أما إذا ما اضطر إلى استعمالها مجففة فينصح بأن تزاد الكمية المقرّرة فيعوّض عما فقدته بالتجفيف.

أوان إزهاره: نيسان ـ أيلول.

أوان إجتنائه: خلال فترة الإزهرار وبُعَيْدَ انعقاد البذور.

العناصر الفعّالة: آزوتات البوتاسيوم، كلسيوم، مادة هلامية، وعناصر أُخرى.

الخصائص: مدرّ للبول فعّال، غاسل للكلي، قابض، موقف للنزف، مقطّب للجروح، مليّن، مُسَكّن، مُلطّف لحموضة الجسم. وهذا النبات مشهور في معالجة أمراض المسالك البولية، موصوف في احتباس البول، إلتهاب المثانة، إلتهاب الكلي، الرمل البولي، وحصيات الكلي والمرارة، التعقيبة، الانصبابات المائية (أوذيما ـ استسقاء موضعي). ويعطى لتنقية الدم وتطهير الجسم في حالات الإصابة بطفح جلدي أو بدمامل، لأمراض الرئتين وعند الإصابة بالبرونشيت.. ومن الخارج اشتهر كعقار مضاد للبواسير، للخراجات، للدمامل، وللحفسات والطفح الجلدي.. إلاّ أن هذا النبات غني جداً بالبوتاسيوم، وهذا العنصر إن زاد في الجسم (أو نقص) عما يجب أن يكون عليه، سبب متاعب صحيّة وأدّى إلى اضطرابات مختلفة.. لذلك حدّدت مدّة المعالجة به، بفترة لا تزيد على الأُسبوعين.. ويمكن العودة إليه ثانية بعد مرور شهر على الأقل.. وهناك من يحذّر المصابين بالحامض البولي (Oxalurique) من تناول هذا النبات أو تعاطيه.. شخصياً انصح من يودّ استعمال حشيشة الزجاج (من الداخل) أن يُضيف إلى ما يأخذه منها قليلاً من عصير الليمون الحامض فيأمن شرّ المضاعفات وتتضاعف الفعالية.

الاستعمال من الداخل

1) العصير: يؤخذ من العشبة الغضّة بعد غسلها وتنظيفها، بواسطة عصّارة الجزر، أو تدق أجزاء العشبة بهاون خشبي وتعصر بواسطة قطعة من قماش رقيق. لإصلاح طعمه يحلّى بالعسل، أو بأي شراب أو جلاب (شراب التوت أو الورد أو غيره..) ويُضاف إلى كل كوب منه ملء ملعقة متوسطة من عصير الليمون الحامض، ويشرب.

الجرعة: من 3 إلى 5 ملاعق كبيرة يومياً، تؤخذ بعيداً عن وجبات الطعام، لمعالجة: السعال القديم، إلتهاب الكلي والمثانة، احتباس البول، الرمل البولي، التعقيبة، الإنصبابات المائية.. ويوصف لتنقية الدم لدى ظهور طفح جلدي أو دمامل في الجسم.

2) **المستحلب:** من 20 إلى 30 غراماً من العشبة الغضّة، أو من 30 إلى 50 غراماً من العشبة مجففَةَ، تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار هادئة. . تطفأ النار عند البدء بالغليان ويصبر عليه يستحلب 20 دقيقة. يصفّى، يحلّى، ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً، تؤخذ بعيداً عن وجبات الطعام مضافاً إلى كل فنجان ملعقة كبيرة أو متوسطة من عصير الليمون الحامض.

يوصف هذا المستحلب للتخلص من حصيات المرارة والكلي والمثانة، للإنصبابات المائية، لأمراض الرئتين، لتنقية الدم وتلطيف حموضة الجسم. . وتعالج به إلتهابات الكلي والمثانة، الرمل البولي، إحتباس البول، البرونشيت.

3) **الشراب:** يحضر هذا الشراب بإضافة كوبين من السكر إلى كل كوب من عصير العشبة الطازج وغليه فوق نار هادئة في وعاء ضمن وعاء فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي وعاء العصير. يُحَرَّكُ ويُصْبَر عليه حتى يأخذ قوام الشراب. يبرّد ويحفظ في زجاجة محكمة السدّ(*).

الاستعمال من الخارج

1) **ضمادات:** العشبة الغضة ترضّ وتُضمّد بها جميع الإلتهابات الجلدية، الحمرة، الدمامل، البواسير، تشققات الشرج، الخراجات، الطفح الجلدي (الشري)، والحفسات. . مرتين في اليوم ولفترة عشر دقائق كل مرة:

وضمادات العشبة الغضة معروفة شعبياً ومستعملة في معالجة الجروح الحديثة لقطع نزفها وإدمالها.

2) **المستحلب:** يستعمل مستحلب العشبة الموصوف سابقاً تكميداً في جميع الحالات الموصوفة لها ضمادات العشبة الغضّة: الإلتهابات الجلدية، الحمرة،

---

* **حاشية:** يُضاف عصير الليمون الحامض إلى هذا الشراب وهو فاتر ولا يجوز إضافته قبل ذلك محافظة على ما يحتويه من الڤيتامين ج الذي لا يوافقه الغليان. أما كمية الحامض فملعقة متوسطة لكل كوب.

الجرعة من هذا الشراب من 3 إلى 5 ملاعق كبيرة في اليوم.. تعالج به: أمراض الرئتين والإصابة بالنزلات الصدرية، السعال.. ويمكن استعماله لجميع الحالات التي يستعمل فيها المستحلب.

الدمامل... ومضمضمة لمعالجة إلتهابات وخرّاجات الفم.. غرغرةً لإلتهابات الحلق وتهيّج اللوزتين.

استعمالات أُخرى

يستعمل الرعاة في بعض البلدان مغلي حشيشة الزجاج لمعالجة حيواناتهم.. فيغسلون جلدها بمغلي هذه العشبة، بارداً، كل ما ظهر عليه ما يشبه الحزازة أو الأكزما الناشفة فتشفى وتمّحي تلك البقع الغبراء التي كانت تعلوه ويعود إلى جلدها البريق وإلى شعرها اللمعان.. وأنهم حسناً يفعلون لو هم سقوا حيواناتهم تلك بعضاً من هذا المغلي فيضمنون صحتها ويأمنون عدم عودة المرض إليها.

نتف تاريخية

سمّيت بالعربية «حشيشة الزجاج» لأنها اشتهرت في استعمالها لتنظيفه. أما اسمها العلمي، ومعناه «حشيشة الحيطان» فلأنها أكثر ما تنبت في الجدارن العتيقة.. وأما خصائصها الطبية فيبدو أنها بانت للناس منذ القدم.. كيف تمّ ذلك؟ إليك ما يقصه بلينوس (23 ـ 79م) في هذا الصدد: كان هناك معبد يشاد.. بناءون يرصفون الحجارة مداميك مداميك وعبيد يعاونون.. فجأة سقط أحد العبيد من أعلى المعبد. ظنّ الجميع أنه مات.. هرعوا إليه فإذا نبضه يشير إلى بقية من حياة ما زالت في جسمه وإن غدا شلواً لا حراك فيه.. ساعاته معدودة. قالوا.. ولكن الآلهة مينيرفا، ولأجلها يبنى المعبد، ظهرت في الحلم على ولي ذلك العبد ونصحته بأن يقدّم لمخدومه مستحلب حشيشة الزجاج.. فنهض يشرع في تنفيذ ما طلب إليه.. وما أن صبّ بعض هذا المستحلب في فم العبد حتى عادت إلى جسمه القدرة فتحرك ثم فتح عينيه ونظر إلى وليّ أمره وابتسم.. وفي اليوم التالي عاد إلى العمل وكأن شيئاً لم يكن.. فشاعت قدرة هذه العشبة على الشفاء...

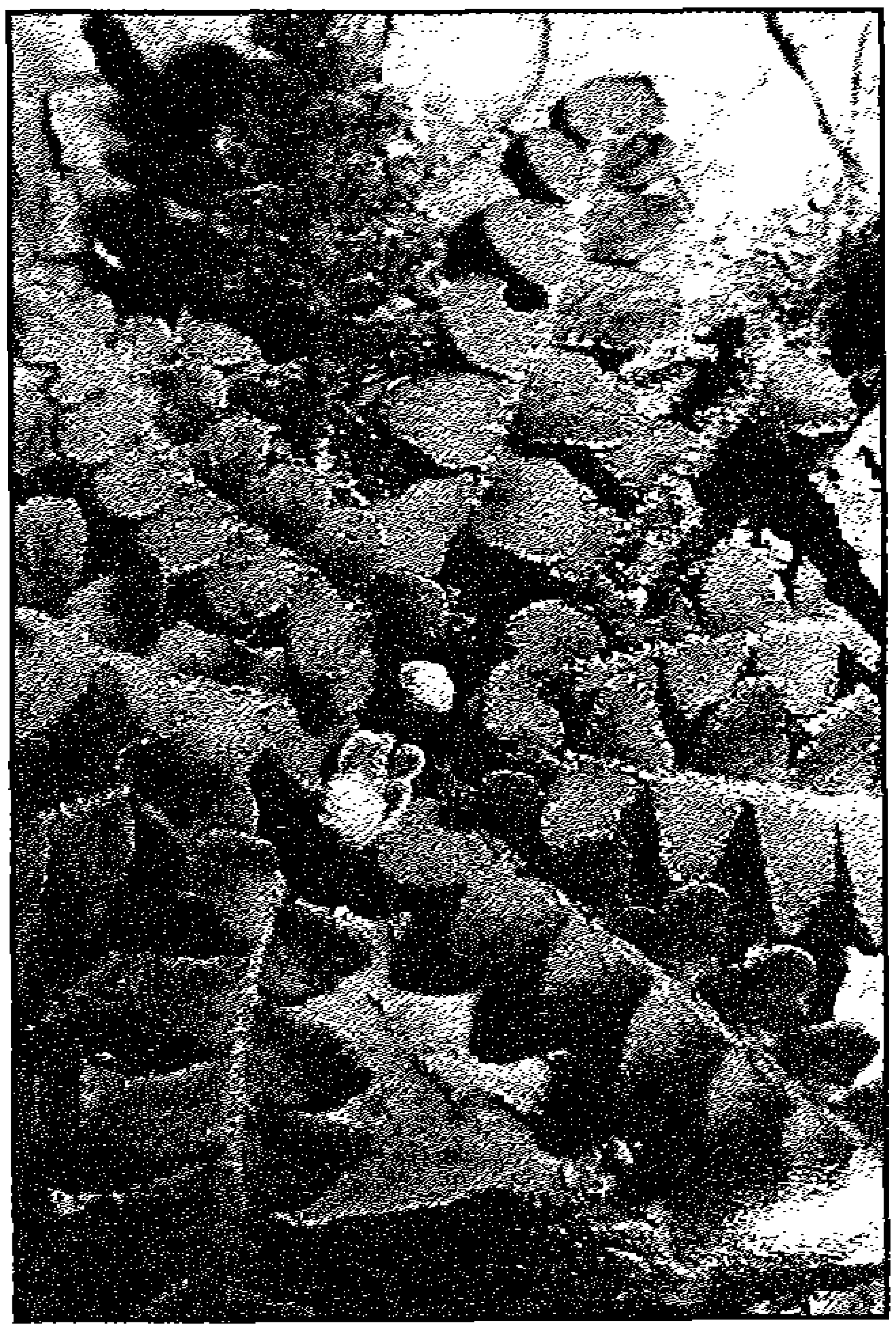
دعا ديسقوريدوس، القرن الأول للميلاد، إلى استعمال مستحلبها لمعالجة الحمرة، الإلتهابات الجلدية والداخلية، الدّمامل، شرباً وكمادات.. ولإلتهابات اللوزتين غرغرة.. وضد السعال الدائم جروعاً.. وفي القرن الثاني للميلاد وصفها جالينوس كدواء مفيد للأورام الحارة والرمد وللسعال القديم. أما الغافقي، من القرن الثاني عشر، فقد وصفها لمعالجة القوابي.. وكتب عنها پلاتاريوس من القرن الثالث عشر، فقال: «حشيشة غضة تدرّ البول، تحلّ الحصى، تعيد الشهية إلى الناقهين..».

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية» لابن البيطار: «لورقها قوة قابضة، مبرّدة؛ فإذا تضمّد به شفي من الحمرة والبواسير وحرق النار والأورام الحارة والبلغمية.. عصارته تنفع من السعال القديم شرباً، وإذا تحنّك بها أو تغرغر نفعت من اللوزتين، وإذا خلطت بدهن ورد وقطرت في الأُذن الوجعة سكن وجعها.. ورق هذا النبات إذا حُكّت به القوابي أبرأها.».

وفي «تذكرة داود» للأنطاكي: «... تحلل الأورام وتفتح السدد شرباً وطلاءً.. وتقلع الآثار.. وإذا وضعت في زجاج نقّته.. تضرّ الرأس ويصلحها السكنجبين.».

وفي «القانون» لابن سينا: «... ملطّف، مليّن، منقٍّ، مسكّن للأورام.. يسقى ورقه للجمرة وحرق النار والأورام البلغميّة.. عصارته مع اسفيداج الرصاص تشفي الحمرة والنملة طلاء. ومع دهن الورد لوجع الأُذن قطوراً..».



حشيشة الذهب

Centerach officinorium

«الفصيلة السرخسية»

- **Céterach, Doradille** ***(Fr.)*****.**
- **Scaly spleen wort** ***(Eng.)*****.**

الأسماء الأُخرى: شيطرج. خامشة، حشيشة كبدية، حشيشة الجرح، الحشيشة الدودية.

الاسم الشائع: حشيشة الذهب، حشيشة الجرح.

منابتها: الأماكن الظليلة في شقوق الصخور الكلسية وثقوب الحيطان العتيقة. وهي شائعة ومعروفة في لبنان.

الأوصاف: نبات معمّر، لا ساق له ولا زهر.. أوراقه جذرية تخرج من أصل واحد، ضيقة طولانية، مفصّصة، تخاريمها عميقة وواسعة، فلقاتها مستديرة من أعلى. صفحتها العليا خضراء إلى الدكنة، أما السفلى فمغطاة بطبقة مخملية من فلس دقيقة صفراء سمراء بلون الذهب..

في أوائل الصيف تلتفّ أوراق هذا النبات على نفسها التفاف أوراق الزيتون اليابسة ويلتوي رأسها إلى الداخل آخذة شكل دودة، لذلك سمّيت بالحشيشة الدودية... في الخريف، وبُعَيْد المطرة الأُولى تعود فتتفتح ضاحكة خضراء.

المستعمل منه: الأوراق.

أوان إجتنائها: طوال أشهر الخريف.

العناصر الفعّالة: تانين، أحماض عضوية، وعناصر أُخرى.

الخصائص: مدرّة للبول لا تُضاهى، مهدّئة، معرّقة، صدرية، مفيدة للسعال، تستعمل بنجاح في داء الحصاة والتهاب المثانة وعلل الكلي.. توصف شعبياً للاضطرابات الكبدية وللأم الجروح.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

مغلي: 10 ـ 30 غراماً من الأوراق، مجففة أو نضرة، تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء. تطفأ النار. يُضاف إلى المغلي قليل من اليانسون لتعطيره، ويصبر عليه يستحلب فترة 10 دقائق، يُصفّى بعدها، يُحلّى، ويُشرب..

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً. يؤخذ هذا المغلي للتخلص من زيادة الحموضة في الجسم (أملاح)، لتقطير البول أو انحباسه، لإلتهابات الكلي والمثانة، لإسقاط الحصيات فيهما.. لتنشيط عمل الجهاز الهضمي.. لتطرية الشعب التنفسية وتسكين السعال.

ب ـ من الخارج:

1) **كمادات:** الأوراق النضرة ترضّ وتضمّد بها الجروح والقروح فتدملها.

2) **رشوش:** الزغب الذي يغطّي الصفحة السفلى من الأوراق يتساقط عنها عند التجفيف.. يجمع ويستعمل رشوشاً على الجروح والقروح فيجفّفها ويسرع في إدمالها.

في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «شيطرج:... يشرب لوجع المفاصل.. فيسكنها. ويُطلى على الطحال فيضمره، وعلى البهق والبرص والتقشّر والجرب.. بالخل فيقلعها جميعاً..».

وفي «تذكرة داود»: «شيطرج:... إذا طبخ بالحليب فتح الشهوة وهضّم وفتح السدد. وهو يصفّي الصوت ويزيل البلغم ويقع في التراكيب الكبار لقهر السموم والرياح، ويزيل سائر الآثار خصوصاً البرص طلاءً بالخل، ويسكّن أوجاع المفاصل ضماداً. ويُعيد الشعر بعد سقوطه إذا ضمد بزيت البطم. ومن خواصه: تهييج الباه وإسقاط الأجنة وصبغ البيض بالأحمر..».

هوامش

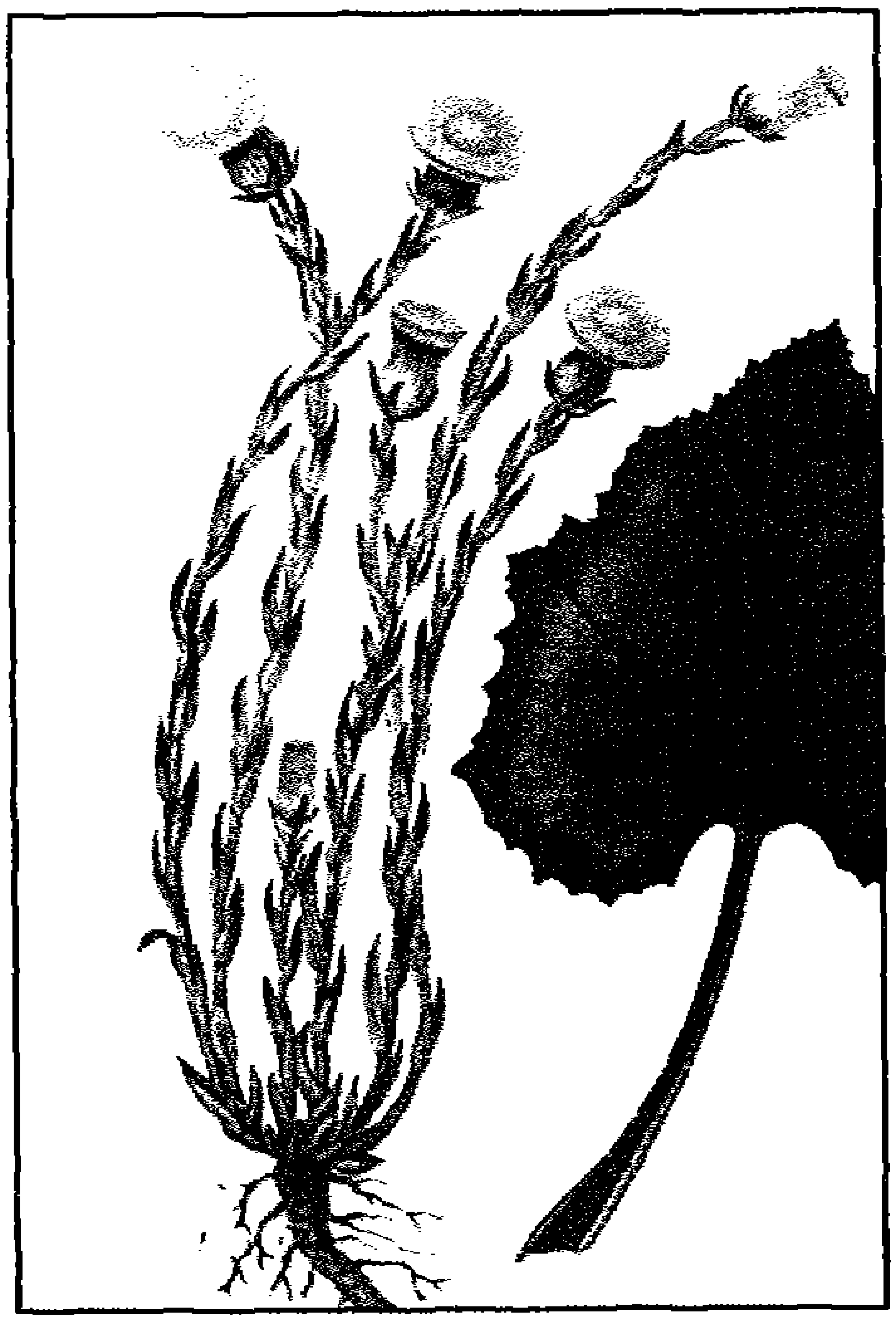
إذا كان ابن البيطار ومن جاء بعده من واضعي كتب المفردات، قد وصفوا حشيشة الطحال بما هو لحشيشة الذهب، فإنهم في وصفهم لهذه الأخيرة أوردوا ما ينمّ عن جهلهم لصورة هذا النبات وماهيته...

فحشيشة الذهب عند ابن البيطار لها ورق «شبيه بورق الحرف وقضيب يطول نحواً من ذراع.. وإذا كان الصيف خرج من قضبانه زهر صغار..».

وهي عند الأنطاكي لها «ورق عريض ودقيق ينتثر أعلاه إذا برد الجو، وزهر أحمر إلى بياض يخلف بزراً أسود..».

أما ابن جزلة فقد زعم بأن «الشيطرج (حشيشة الذهب) هو قطع خشب صغار دقاق له قشور كقشور القرنفل..» فتأمل.

حشيشة الذهب، كما سبق ورأينا، أوراقها مفصّصة تخرج من الجذر مباشرة ومن أصل واحد، لا سوق لها، لا زهر، ولا ثمرة.



حشيشة السعال

Tussilage Farfara

«الفصيلة المركية»

- **Tussilage** *(Fr.)*.
- **Colt's foot** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: سعالى، حافر المهر، بيخون، دوسة الحمار.

الاسم الشائع: دعسة الحمار، أُم رغيف.

منابته: الجبال التي يزيد ارتفاعها على ألفي متر.. في الأظلة الرطبة ذات التربة الطينية.. ورد في أحد المراجع الغربية «أنه ينمو وينتشر من الشواطىء حتى ارتفاع 2500 م». وقد يكون صحيحاً، هذا القول، بالنسبة لبعض البلدان، أما عندنا، في لبنان، فلا ينمو هذا النبات إلاً في الجرود التي يزيد ارتفاعها على الألفي متر.

الأوصاف: نبات عشبي جذموري معمّر.. يتكاثر بسرعة. وتكاثره يتمّ بواسطة سوقه الترابية الزاحفة، وهذا ما جعله ينمو في مجموعات متقاربة. أزهاره تطلّ مع فجر الربيع فتخرج من الجذر مباشرة تحملها شماريخ قائمة تعلوا 10 ـ 15 سم. يكسوها قنايات هي كناية عن وريقات لاطية لاصقة حرابية حمراء.. كل شمراخ منها يحمل زهرة مفردة صفراء بلون الذهب، شعاعية مكبكبة القاعدة.. الأوراق جذرية، لا تظهر إلاً وقد بدأت الأزهار، أو بعضها، يذوي، وأخذت شعاعاتها تتحوّل إلى وبر حريري ليتطاير في الهواء حاملاً البذور السمراء ذارياً إياها حيثما شاءت لها الريح أن تتناثر وتنبت وتتكاثر.. لذلك قيل فيه: «الابن قبل الأب». وهذه الأوراق سميكة، واسعة، مستديرة، متعددة الزوايا، متعرّجة الأطراف، مسنّنة، تنخصر عند القاعدة لتأخذ شكلاً قلبياً أو لتغدو على صورة حافر مهر.. أعناقها طويلة، صفحتها العليا صافية الإخضرار

برّاقة.. أما السفلى فيغشاها وبر قطنيّ أبيض.. البذور سمراء ذات قنزعة حريرية بيضاء.. الجذامير لحمية، رائحتها فلفلية، طعمها مرّ.

أوان إزهارها: آذار- أيار.

المستعمل منها: الأزهار (وتجنى بين آذار وأيار) والأوراق(*) (تجنى بين نيسان وحزيران).

العناصر الفعّالة: للأوراق والأزهار فعالية متشابهة.. أهم العناصر فيهما: زيت طيار، تانين، مادة غروية، اينيلين، مّر، صابونين، بوتاسيوم، كلسيوم، كبريت، حديد، وأملاح معدنية أُخرى.

الخصائص: منفّث، مقشّع، ملطّف، مبرّد، مضاد للإلتهاب، مقوٍّ، معرّق، مطرٍّ، مضاد للأكزما، موصوف لعلل الشعب التنفسية والرئتين، للرشوحات والزكام والربو، للقروح والجروح، والطفح الجلدي، لاحتقان الغدد.. وللسعفة القرعية.

الاستعمال: أ ـــ من الداخل:

1) **مستحلب الأزهار:** 30 غراماً من الأزهار المجففة تُستَحلب 15 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يُصفّى النقيع بقطعة من قماش ناعم للتخلص من الوبر الدقيق المؤذي، ثم يحلّى بعسل النحل أو بسكر النبات ويُشرَب.

الجرعة: فنجان واحد خارج أوقات الطعام 3 مرات يومياً.. يوصف لمعالجة: الربو، البرونشيت، إلتهاب الحنجرة، السعال، الزكام، الوافدة.. عسر الهضم، المغص، الإسهال. إلتهاب الغدد اللمفاوية.. اضطرابات الكلي، انحباس البول.. الطفح الجلدي.

2) **مغلي الأوراق:** 50 غراماً من الأوراق المجففة تُغلى في ليتر من الماء 3 دقائق ويُصبر عليها تستحلب عشر أُخرى.. يُصفّى بقطعة من قماش ناعم، يُحلّى، يشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً تؤخذ خارج مواعيد وجبات الطعام: للأمراض الخنازيرية والطفح الجلدي. لامراض الجهاز التنفسي، لاحتقان الغدد... ويوصف هذا المغلي (سواء أحُضّر من الأوراق وحدها أم مع الأزهار) كمسكّن للسعال، مسهّل للتقشّع، مجدّد لقوى الأغشية المخاطية الملتهبة أو المتقرحة.. لكل ما يسبّبه البرد من علل

(*) ينصح بتجفيف الأوراق في الشمس لئلا يسرع إليها التعفّن.

للجهاز التنفسي كالتهاب الرغامى والحنجرة، البرونشيت، الزكام، الكريب. . وخاصيته المجدّدة للغشاء المخاطي والمقوّية له جعلت من هذا المغلي عقاراً مفيداً وموصوفاً لمعالجة إلتهابات المعدة والأمعاء. . .

3) **شراب:** 250 غراماً من الأوراق والأزهار تُستحَلب من 15 إلى 20 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. . يصفّى النقيع بقطعة من قماش، يُضاف إليه كيلو غرام واحد من السكر. يرفع ويحرّك فوق نار خفيفة حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: من 4 إلى 5 ملاعق متوسطة يومياً: للسعال والزكام والوافدة والنزلة الصدرية وإلتهابات الجيوب الأنفية والحنجرة. . .

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الأوراق:** 100 غرام أوراق مجفّفة تغلى 10 دقائق في ليتر من الماء، ثم يصفّى ويستعمل.

أ ـ استحماماً للرجلَين: للقضاء على تعرّقهما وعلى الرائحة الكريهة.

ب ـ كمادات للوجه والعنق: يغسل الوجه والعنق بالماء والصابون ثم يكمدان بهذا المغلي، مرتين في اليوم، على أن تبقى الكمادة في كل مرة ما يزيد على النصف ساعة. . لشدّ البشرة وإزالة التغضنات والتجاعيد.

ويعالج، بهذا المغلي، تكميداً، الطلوعات والدمامل فيسرع في انضاجها. . تبدّل الكمادات مرتين في اليوم.

2) **ضمادات:** الأوراق النضرة ترضّ ويضمّد بها: إلتهاب الدوالي، إلتواء المفاصل، الحروق والقروح. . مرتين في اليوم.

3) **لصوقات:** الأوراق النضرة ترضّ وتجبل بالعسل وتجعل لصوقات فوق القروح والكلوم، وكل جرح تأخر إندماله، أو اندمل على فساد، فتطهّرها جميعاً وتسرع في إدمالها.

4) **مستحلب الأزهار:** 50 غراماً من الأزهار تستحلب مدة 15 ـ 20 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان يصفّى ويستعمل من الخارج غسولاً. وكمادات دافئة للبشرة الدهنية فيخفّف من إفرازاتها. . وللجلد المتراخي أو المتهدّل فيشدّه ويزيل تغضّناته وتجاعيده. .

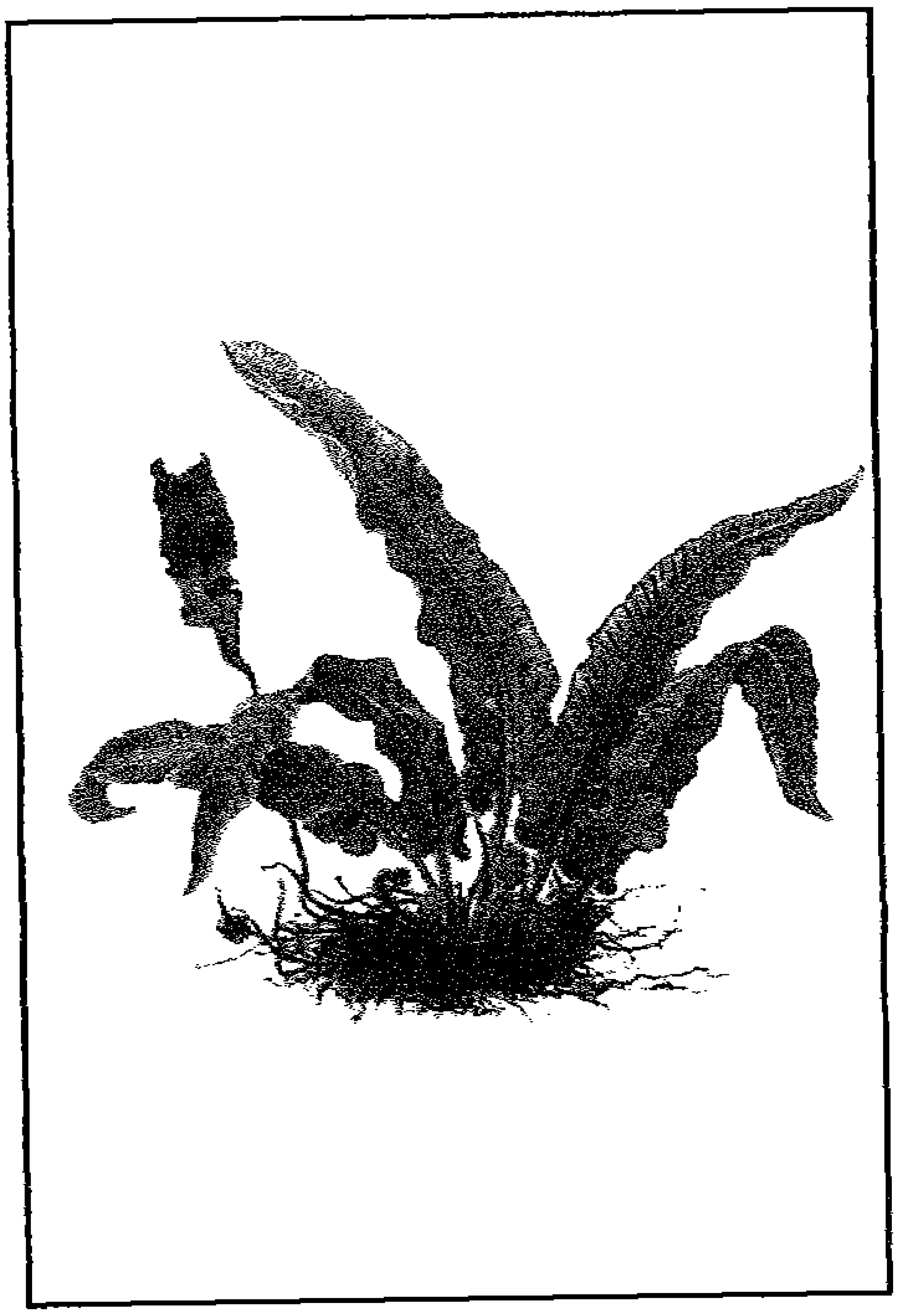
5) **لفائف:** تعدّ من أوراق حشيشة السعال لوحدها، أو منها ومن النعناع الفلفلي (روح النعنع)، أو من الخليط التالي أجزاء متساوية: حشيشة السعال المجفّفة، جويسة عطرة (aspérule odorante) (نوع من السمّينة)، نعنع أزرق فلفلي، كلها مجفّفة، تنقع طوال ليلة كاملة بماء محلّى بالعسل، وفي الصباح التالي تنشر في الهواء الطلق لتجفّ بسرعة. . تُلفّ وتُضغط ثم تفرم. تُعَدُّ منها لفائف توصف لتسكين نوبات الربو وتسهيل التنفّس. . وتعطى للمدخنين فتساعدهم على الإقلاع عن التدخين. . ويمكن تدخينها لمعالجة علل الفم والحنجرة.

6) **غسول:** السعفة القرعية مرض جلدي أسبابه فطور مجهرية يصيب بعض الناس، ويصيب في الأكثر الحيوانات والطيور، فيُسقِطُ شعرها ووبرها وريشها. . استعمل التجريبيون مغلي حشيشة السعال لمعالجة هذا المرض فقضى عليه وعاد إلى الحيوانات شعرها ووبرها وإلى الطيور ريشها.

في كتب التراث

جاء في «الجامع» لابن البطار: «. . نافع للسعال ولانتصاب النفس إذا انكبّ عليه وتنشق بخاره أو دخانه. وينفع طرياً الأورام غير النضيجة إذا وضع عليها كالضماد. . وإذا تضمّد به مسحوقاً مع العسل أبرأ الحمرة وكل ورم حاد. . ».

وفي «التذكرة» لداود الأنطاكي: «. . حرّيف، حاد، فيه مرارة، وقبض. . جُرّب في إزالة السعال المزمن والربو والانتصاب، وقروح الصدر. . . يحلّ الرياح ويدمل، ويحلّل الأورام ضماداً وهو طري. والبخور به ينفع عسر البول ويطرد الهوام. . ».



حشيشة الطحال

Scolopendrium officinal

- **Scolopender, Langue de cerf** *(Fr.)*.
- **Hart's tongue ferme** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: اسقولوفندريون، سقولوفندريون، لسان الأيل، الفافس، عقربان.

الاسم الشائع: «جانح النسر» في بعض المناطق، لكن هذه التسمية تُطلق على نبات آخر في مناطق أُخرى.

منابته: التربة الكلسية، على ارتفاع يزيد على الألفي متر، عند مخارج العيون ومجاري المياه، في حيطان الآبار القديمة، بين الأنقاض والركام، في شقوق الصخور الرطبة ومداخل الكهوف الظليلة العفنة.. وحيثما وجد الظل والرطوبة. تلقاه برياً في كل مكان تتوافر فيه الشروط البيئية المناسبة.. أما بستانياً فتعرضه مشاتل الزهور كنبات للزينة. والنوع البستاني هذا لا يختلف، شكلاً، إلاّ بقدّه الذي يزيد مرة ونصف إلى مرتين عن البري.

أوصافه: نبات سرخسي معمّر، عديم الساق والزهر، دائم الإخضرار، أوراقه أضمومة جذرية، تامة، لسانية، تطول من 15 إلى 25 سم. بعرض 3 إلى 5 سم. خضراء لمّاعة، موّاجة الجانبين، حادة الطرف الأعلى، قلبية في الأسفل.. في صفحتها السفلى وعلى جانبي العصب الوسطي حزازات سمراء تنتظم في خطوط أُفقية متقابلة بالنسبة لخطوط الجانب الآخر، متوازية بالنسبة لما يليها، منحنية بالنسبة للعصب الوسطي.. إنها بذور التلقيح، أو هي الأزهار الخفية، لهذا النوع من السرخس، ولا

تظهر إلاّ خلال أشهر الصيف. . أعناق الأوراق مغطاة بوبر أو حراشف بنية داكنة.

المستعمل منه: الأوراق.

أوان اجتنائها: تجنى ساعة تشاء للاستعمال الفوري. . وفي الخريف للتجفيف. .

العناصر الفعالة: تانين، كولين، مادة غروية، سكر، ڤيتامين ج.

الخصائص: مدرّ للبول، قابض يشدّ الأنسجة، معرّق، صدري، منفّث، مرخٍ للأعصاب المتشنّجة، استعمل في أمراض الكبد والطحال والسلّ الرئوي. . موصوف للحصى واليرقان. . قاطع لإدرار الحليب، مضاد للبرونشيت.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

مستحلب: 20 ـ 30 غراماً من أوراق العشبة تُضاف إلى ليتر من الماء فوق نار خفيفة. تطفأ النار عند البدء بالغليان. يصبر عليه يستحلب من 10 إلى 15 دقيقة. يصفّى بقطعة من قماش، يحلّى، يشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً تؤخذ ما بين وجبات الطعام.

يوصف هذا المستحلب لأمراض الكبد والطحال ولكل الإحتقانات الجوفية، للإسهالات والبيلة الدموية ونفث الدم، لإدرار البول، لتسهيل التقشع في النزلات الصدرية، لإلتهابات الكلي والمثانة ولحصياتهما، لتقطير البول، للروماتيزم، لوقف إدرار الحليب لدى المرضعات عند فطام أطفالهن. .

ب ـ من الخارج:

مغلي: 30 غراماً من الأوراق تغلى خمس دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب فترة مماثلة. يصفّى بواسطة قطعة من كتان ويستعمل:

أ ـ مضمضة وغرغرة لكل ما يصاب به الفم والحلق من إلتهابات.

ب ـ مسحاً للوجه وكمادات لتنقية البشرة مما يشوبها من بقع ونمش.

في كتب التراث

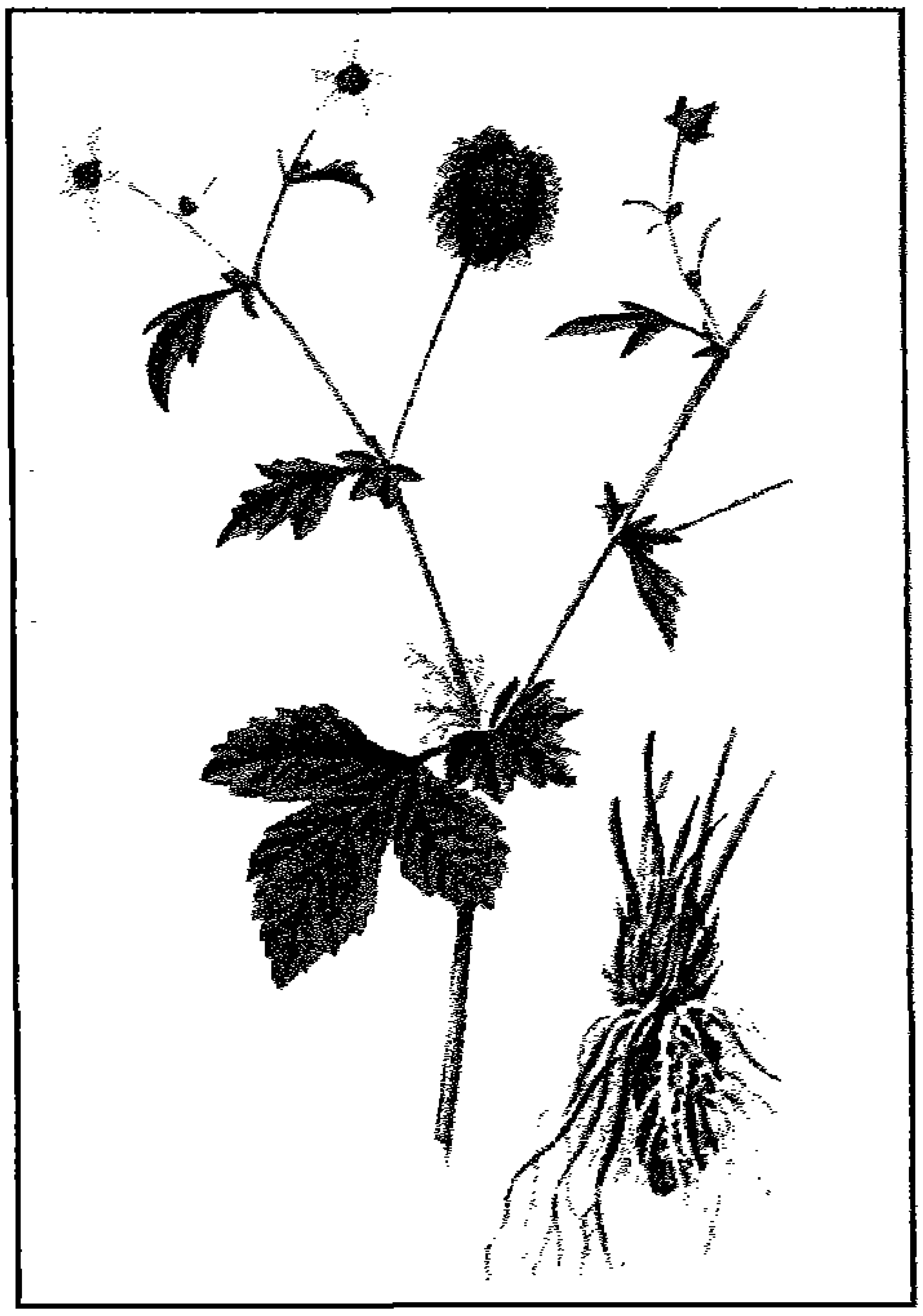
جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «سقولوفندريون: يعرفه شجارو الأندلس بالعقربان وعطّارو مصر يعرفونه بكف النسر، له ورق شبيه بأُم أربعة

وأربعين المسماة سقولوفندريا(*). منبته من أصل واحد. ينبت في صخور وفي حيطان ظليلة لا ساق له ولا زهر ولا ثمرة. ورقه مشرف مثل ورق البسبايج، والناحية السفلى من الورق إلى الحمرة وعليها زغب والناحية العليا خضراء.. أوراقه تحلل صلابة الطحالة وتنفع في تقطير البول والفواق واليرقان وتفتيت الحصا التي هي في الكلي والمثانة..».

وفي «التذكرة..» للأنطاكي: «... ينبت حيث لا تراه الشمس بلا نور ولا ساق مشدّف الورق، يؤخذ في أوكتوبر.. يفتّح يدرُّ يزيل الطحال واليرقان إلى أربعين يوماً بالسكنجبين.».

(*) الأوصاف التي أوردها ابن البيطار في «جامعه» والانطاكي في «تذكرته» زاعمين أنها لحشيشة الطحال هي في الواقع أوصاف حشيشة الذهب التي في زعمهم «لها ساق وزهر وورق عريض و..» ناهيك عن الخلط بالأسماء هذا الخلط الذي جعل الدكتور أحمد عيسى في كتابه «معجم أسماء النبات» يظن أن «حشيشة الذهب» و «حشيشة الطحال» اسمين لنبات واحد.

ـ تسمية هذا النبات بأم أربعة وأربعين تعود إلى شكل انتظام بذور التلقيح على الصفحة السفلى لأوراق هذا النبات وليس إلى شكل أوراقه، كما زعم ابن البيطار. انتظام هذه البذور يرسم صورة شبيهة بأم أربعة وأربعين، المسماة سقولوفندريا فسمّي هذا النبات باسمها.



الحشيشة المباركة

Geum urbanum

«الفصيلة الوردية»

- **Benoite** *(Fr.)*.
- **Avens** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: جِذْر قرنفلي، حشيشة الحمى. . .

منابتها: الأماكن النديّة الظليلة، ذات التربة الغنيّة، والتي يزيد ارتفاعها على 1500 م. في حواشي البساتين وعلى جوانب السواقي والدروب الزراعية، عند أقدام الحيطان وفي جوار المنازل. وهي شائعة ولكنّها غير معروفة، شعبياً، كنبات طبي.

أوصافها: نبات عشبي معمّر. أوراقه تخرج من الجذر مباشرة، مجنّحة، مكسوّة بوبر خفيف. . السوق ليفية، خشنة، تغطيها شعيرات دقيقة، نصفها الأسفل يصطبغ بحمرة شفّافة أو داكنة أحياناً. . تعلو من 40 إلى 60 سم، تتوزّع منها فروع ينتهي كل منها بزهرة وحيدة. . أوراق الساق مركبة، في كل منها سبع وريقات، ست منها تتقابل اثنتين اثنتين، والسابعة نهائية مفردة. الوريقات السفلى هي الأصغر وما يليها أكبر فاكبر. . وكلها بيضية الشكل مسنّنة. . أما الأوراق التي تحتضن قاعدة الفروع فتتألف من ثلاث وريقات: اثنتان متقابلتان وثالثة تتوسطهما لترسم ما يشبه صورة ورقة «السباتي»، يحيط بقاعدة عنقها زائدتان ورقيتان كبيرتان مُفَرّضتا الطرف، مسنّنتان. .

الأزهار خماسية نجميّة صغيرة صفراء، متفرّقة البتلات مستديرة الطرف يتوسطها سنّمة مؤلفة من أسدية عديدة. . يحمل كل منها عنقاً طويلة نحيلة. . تنعقد بذوراً خشنة مستطيلة سمراء. ينتهي كل منها بسفا ينفتل إنفتال الشارب، تؤلف بمجموعها رُؤَيْساً صغيراً كرويَّ الشكل كثاً.

الجذر صنوبري تغطّيه قشور رقيقة وتلفّه جذيرات شعريّة. . يغلظ سنة فسنة حتى

يغدو بثخانة الإبهام. قشرته الخارجية صفراء سمراء وما يليها من لبّ فهو بنفسجي إلى سمرة.. عطر، له رائحة كبش القرنفل. مرّ الطعم، قابض.

أوان إزهارها: أيار ـ تموز.

المستعمل منها: الجذر، وأحياناً العشبة كاملة.

أوان إجتنائها: أوائل الربيع ـ أو في الخريف، يجنى الجذر.. أما العشبة فتجنى خلال فترة الإزهرار.

العناصر الفعّالة: زيت طيار، تانين، أو جينول، غليكوزيد، جوهر مرّ، فيتامين ج.

الخصائص: مقوّ، معرّق، مسكّن، مطهّر، منبّه للشهية، مضاد للحميات للزحار، للإسهال.. فاتح لانسدادات الكبد مصرّف لاحتقاناته، منشّط يزيد في القدرة الجنسية لدى الجنسين، مدمل لائم للجروح، منضج للخراجات والدمامل والداحس.. وُصِف لآلام المعدة المصحوبة بابتلاع الهواء. استعمل لمعالجة الرعاف، تفّ الدم، الاستنماء؛ مفيد في النزلات المعديّة والمعويّة، ويعتبر خير مقوّ للمعدة..

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مستحلب: 40 ـ 50 غراماً من الجذور المقطّعة تنقع على البارد في ليتر من الماء من 20 إلى 30 دقيقة ثم ترفع فوق نار خفيفة حتى البدء بالغليان.. تطفأ النار حالاً ويصبر عليه مدة 10 ـ15 دقيقة للاستحلاب. يصفّى ثم يحلّى ويشرب.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 ـ 4 مرات يومياً.

لأوجاع الرأس، الإسهال، القصور الهضمي، النزلات المعوية ولتصلّب الشرايين.

2) مغلي العشبة كاملة: 30 ـ 40 غراماً من العشبة مجفّفة: فروع، أوراق، أزهار، جذور.. تنقع على البارد في ليتر من الماء زهاء نصف ساعة ثم ترفع فوق النار لتغلي من 3 إلى 5 دقائق. يصبر عليه 10 دقائق للاستحلاب.. يصفّى بعدها، يحلّى ويشرب.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 ـ 4 مرات يومياً.

يعالج بهذا المغلي جميع اضطرابات الدورة الدموية لدى النساء: الحيض الصعب

أو المصحوب بألم، اضطرابات سن اليأس، الدوالي. . وغيرها من الحالات الإحتقانية.

4) **صبغة:** 100 غرام من الجذور المجفَّفة تنقع في كحول نقي عيار 60^{o} لمدة أُسبوعين، يرجّ الإناء أثناء ذلك، بين حين وآخر. . يصفّى ويحفظ الحاصل ضمن زجاجة محكمة السدّ.

الجرعة: من 20 إلى 30 نقطة مع قليل من السكر أو الماء، تؤخذ قبل الطعام، 3 مرات يومياً. . يعالج به إلتهاب الأمعاء، الإسهال، كسل المعدة، سوء الهضم، الحمضة، الحرقة، وأي اضطراب في الهضم. .

ب ــ من الخارج:

مستحلب: ملعقة صغيرة من الجذور تُضاف إلى فنجان من الماء فوق نار خفيفة. . تطفأ النار حال البدء بالغليان ويصبر عليه ليستحلب 10 دقائق. يصفّى ويستعمل:

غرغرة: في إلتهاب اللوزتين والحلق.

مضمضة: في إلتهابات الفم، ضعف اللثة، وللتخلص من البخر النتن.

كمادات: لمعالجة تقرحات الدوالي، والكلوم المتعثرة الإدمال. .

ج ــ استعمالات أُخرى:

1) يقدمه الفلاحون لأبقارهم ظناً منهم أنه يزيد في إدرار الحليب.

2) استعمل في صبغ وتلوين الصوف. يعطيه الجذر لوناً برتقالياً. . والعشبة تعطي لوناً أسمر صافياً.

- **تحذير:**

1) هذا النبات ككل نبات يحتوي على عنصر التانين، يحظّر تحضيره بأوعية من حديد.

2) يشدّد على التقيد بالجرعات المحدّدة. . تعدّيها يوقع بمتاعب صحية.

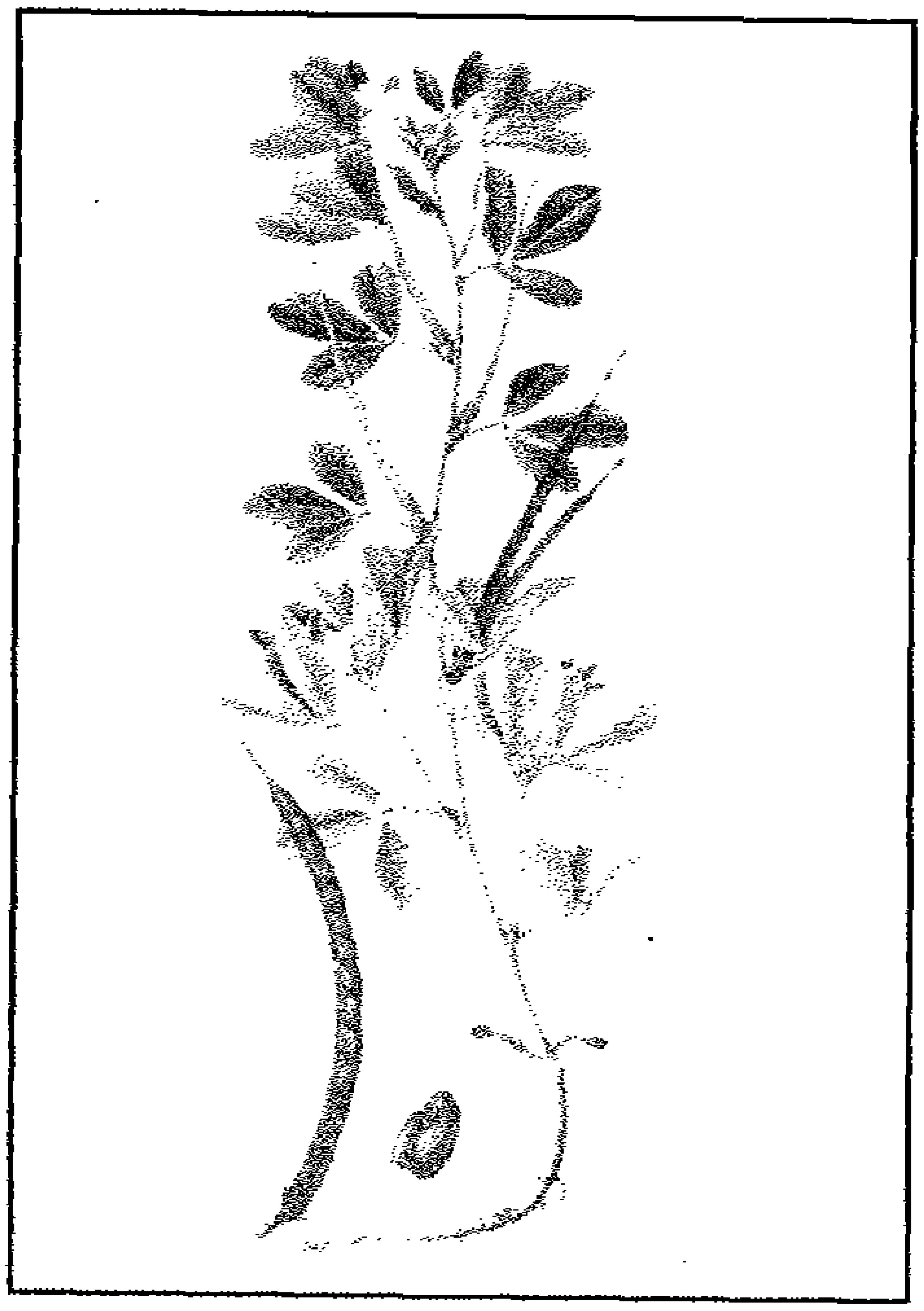
نتف تاريخية:

في القرن الأول للميلاد أعلن «بلينوس» بأن هذا النبات «يزيل وجع الصدر ويقضي على عسر الهضم»، وفي القرون الوسطى سمي «بالحشيشة المباركة» لخاصيته المقوية

للجسم ولقضائه على داء الديزنطاريا وعلى الحميات الخبيثة.. في القرن السادس عشر صرّح عالم ألماني بأن الحشيشة المباركة هذه «ذات خاصية مدملة للجراح مُنضّجة للخراجات والدمامل والداحس..».

وصفها الدكتور لوكليرك لآلام المعدة المصحوبة بابتلاع الهواء وضدّ الإسهال.. وقد استُعْمل هذا النبات زمناً طويلاً ضد الحميات، وَوُصِف كمقوٍّ قابض لوهن الجهاز الهضمي، للذين في دور النقاهة، للكهول، لفاقدي الشهية، لتقوية المعدة والامعاء ولتنشيط عملها..

ومضت فترة تناسى الناس «الحشيشة المباركة» فكادت تهمل.. إلاّ أن دراسات حديثة في الغرب أعادت إليها اعتبارها.. وهي مجهولة عندنا كنباتٍ ذي خصائص علاجية مفيدة..



حُلْبَة أو حَلْبَة

Trigonella fœnum graecum

«الفصيلة البقلية»

- **Fénugrec** *(Fr.)*.
- **Fenugreek** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: قَريفة، أعنون، غاريقا، شنيليلة.

الاسم الشائع: حولبا، قرون الحولبا، حُلبة.

منابتها: التربة الصلصالية والكلسية. في المناطق الساحلية والوسطى حتى الألف متر، ينمو في لبنان برياً، في حواشي البساتين والكروم، بين الزروع، وفي الأرض البور.. ويزرعه الفلاحون عندنا، كسائر القطاني، علفاً لمواشيهم.

أوصافها: نبات عشبي حولي. ساقه أنبوبية أُسطوانية، متفرعة، تعلو من 10 إلى 30 سم. أوراقها خضراء، مركبة، تتألف من 3 وريقات كبيرة بيضية، مستديرة النهاية، مسنّنة الطرف، قصيرة الأعناق.. أزهارها فراشية، بيضاء صفراء، تخرج من إبط الأوراق العليا خلال شهري أيار ـ حزيران، مفردة في الغالب ومزدوجة بعض الأحيان، لاطية، تنعقد قروناً كأنها مسلاّت خضراء، تطول من 8 إلى 10 سم، حادة الطرف عوجاء.. عند نضجها تنفتح عن 10 ـ 20 بذرة بنية صفراء، حدباء.. رائحتها كريهة، طعمها غير مستساغ.

المستعمل منها: البذور البالغة المجففة.

العناصر الفعالة: زيت طيار، تانين، راتنج، صابونين، كولين، تريغونللين، فوسفور، حديد، كبريت، بروتيد، مواد هلامية وأُخرى زيتية والڤيتامينات: أ ـ ب ـ د ـ هـ.

الخصائص: بذور الحلبة مقوّية للمعدة، مشهّية للطعام، مسكّنة للسعال، مفيدة في

النزلات الصدرية، وضيق النفس والربو. . مليّنة للأمعاء، مضادة للكولسترول، للإلتهابات، للكساح، للأنيميا. . طاردة للديدان، منشّطة للقدرة الجنسية لدى النساء والرجال. خافضة للسكري، ملطّفة، مليّنة للأعصاب، مقوّية للدم تغذيه بالكريات الحمراء وتعوّض الجسم ما فقده من قوة. . وهي موصوفة لكل حالة مرضية منهكة للجسم: أنيميا، هبوط في القوى، انحلال، خمول، وهن. . .

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مغلي:** قبضة من البذور المجروشة تُغلى 15 دقيقة في ليتر من الماء.

الجرعة: فنجانان في اليوم يؤخذان على جرعات. يوصف هذا المغلي:

للوهن، لخفض نسبة السكري، للبرودة الجنسية، لزيادة الشهية، لتسكين سعال المصابين بالتدرن الرئوي، للربو وضيق النفس، للإلتهابات الرئوية والشعب التنفسية، للحميات، للنزلة المعوية، للإمساك والبواسير، لتقوية الأعصاب.

2) **مسحوق البذور:** بذور الحلبة تسحق ناعماً وتجبل بعسل أو بمربى الفواكه وتؤخذ. الجرعة: ملعقتان صغيرتان من هذا السحيق في اليوم للتخلص من النحول والهزال، لداء الخنازير والكساح، لتنشيط القدرة الجنسية، للناقهين كي يستعيدوا القوة والنشاط.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي:** قبضتان من البذور تدّق ثم تغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة، ويستعمل:

غسلاً: لليدين أو الرجلين المصابتين بتشقق في الجلد فيعيد إليهما النعومة والطراوة. غرغرةً: في إلتهاب اللوزتين والدفتيريا (الخناق). كمادات: لإلتهاب الجفون ولتنظيف القروح والكلوم.

2) **لبخ:** قبضة من سحيق بذور الحلبة تعجن جيداً بالماء الساخن ويلبّخ بها لمعالجة: الدمامل، الخراجات، الداحس، الأكزما، الآلام الروماتيزمية، القروح.

ج ـ استعمالات أُخرى:

1 ـ جمالياً: الحُلبة تغذي الجلد وتنعّمه غسولاً. . زيتها يستعمل بشكل خلاصة طبية لزيادة نمو الثديين وتقوية غددهما مضفية عليهما جمالاً ساحراً.

2 ـ صناعياً: عشبة الحُلبة تستعمل في بعض البلدان لتعطير الأجبان.

3 ـ منزلياً: بذور الحلبة تبعد العثة والبق والسوسة.

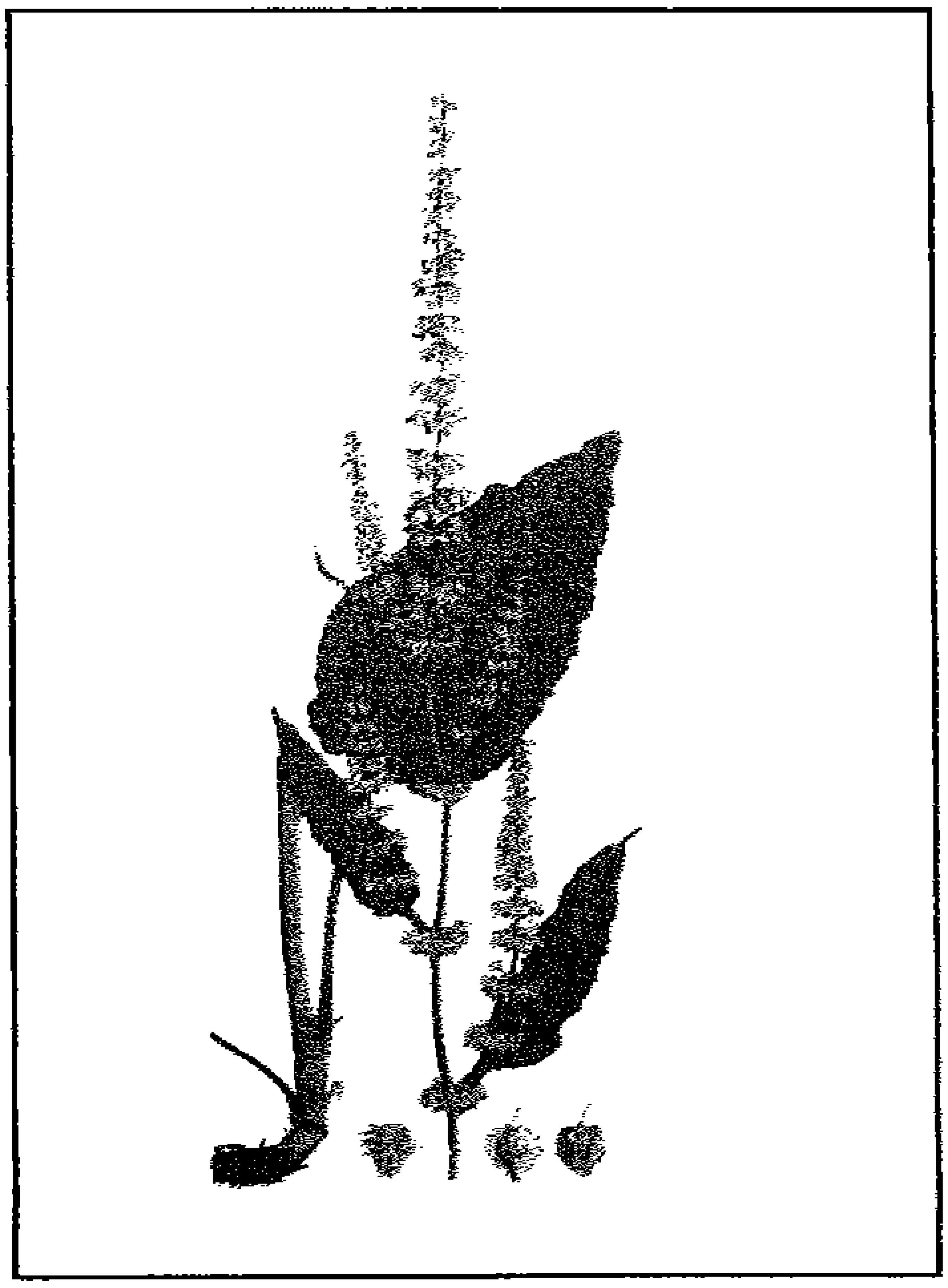
4 ـ غذائياً: تزيد في إدرار الأبقار الحلوب وتسمن الخراف والعجول المعدّة للذبح ولكنها تؤثر في مذاق الحليب وطعم اللحم.

في كتب التراث

جاء عنها في «المعتمد» لابن رسول: «حُلْبَة: . . إذا طبخت بالسمن وشربت ليّنت العروق والمفاصل اليابسة، وأطلقت حصر البول، وفتتت الحصى. . والمطبوخة مع العسل تطلق البطن إذا شربت وتخرج ما في الأمعاء من الأخلاط الرديئة. . دقيقها يصلح للأورام الحارة الظاهرة والباطنة ضماداً. . ماء طبيخها يعصر ويغسل الرأس بعصارته فينفع الشعر ويجلو النخالة والقروح الرطبة، ويجعد الشعر، ويذهب الحزاز. . دقيقها يليّن الدبيلات وينضجها. والحلبة تليّن الصدر والحلق والبطن وتسكّن السعال والربو وعسر النفس وتزيد في الباه، جيدة للريح والبلغم والبواسير، وهي تغيّر النكهة وتنتّن رائحة العرق والبول. . ».

وجاء في «تذكرة أُولي الألباب» للإنطاكي: «حلبة: تليّن وتحلّل سائر الصلابات والأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة وقروحه والسعال والربو وضيق النفس خصوصاً مع البرشاوشن عن تجربة. ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلّلت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض وأخرجت الأخلاط المحترقة والكيموسات العفنة خصوصاً مع الفوّة. والنطول بطبيخها والجلوس فيه يسهّل الولادة ويسقط المشيمة وينقّي الرحم ويحلّل الصلابات والبواسير. بقلتها وبذورها يصلحان الشعر المتساقط والنخالة والسعفة، ويقلعان الآثار نطولاً وطلاءً، وإذا جعلت دلوكاً نقّت الأوساخ وحسّنت الألوان جداً، وإذا نقعت في ماء الورد وقطرت في العين نفعت من الدمعة والسلاق والحمرة وبقايا الرمد. دقيقها مع التين يفجّر الدبيلات.».

*** تنبيه: بذور الحلبة لإحتوائها على التريغنليين تسّبب، على المدى الطويل، إزعاجات صحية، لذلك يحذر من استعمالها من الداخل أكثر من عشرة أيام في الشهر.**



الحمّاض الكبير ـ حُمَّيضَة

(الفصيلة البطباطية)

1) Rumex alpinus.

- **Oseille des alpes, Patienee, Rhubarbe des moins** *(Fr.)*.
- **Monk's Rhubarb** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه:** حمّاض الجبال، راوند الرهبان، عرق مسهّل.

2) Rumex obtisofolius

- **Patience Sauvage** *(Fr.)*.
- **Patience** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه:** سلق برّي، حمّاض البقر، راوند كاذب، عرق مسهّل.

منابتها: النوع الأول لا ينمو إلاّ في الجبال ما بين 1500 و2000 م. في المراعي الخصبة أو قرب المنازل، وفي جوار مزارب الحيوانات ومقيل الماشية.. أما النوع الثاني فينمو هو أيضاً في الجرود العالية وقد تقع عليه في أماكن منخفضة الارتفاع تتميّز بكونها ندية، رطبة، خصبة. كلا النوعين ينبتان عندنا، وربما كان النوع الأول هو الأكثر شيوعاً في جبالنا..

الأوصاف: الحمّاض الكبير كالحمّاض الصغير أنواعه كثيرة.. إلاّ أن المقصود منها هنا هو النوع الأول أو راوند الرهبان، والنوع الثاني الذي يطلق عليه الراوند الكاذب.. وجذر النوعين كان يعرف لدى القُدماء «بعرق مسهّل» لخاصيّة فيه ملينة للمعدة مسهّلة.. أما التسمية «سلق بري» فهي لا تختص بأي من النوعين أعلاه.. والأحق بها نوع من

الحماض أخضر باهت يستنبته البعض عندنا بستانياً. . يؤتى ببذوره من الخارج وهو يشبه إلى حد «السِلْق الجويّ» إلاّ أن أوراقه أَقلّ طولاً وأكثر استدارة. . وأما «حمّاض البقر» فما يعرف لدى عامتنا بهذا الاسم هو عبارة عن نبات شبيه بعض الشيء بالحماض الصغير ولا يأكله حتى البقر.

شمراخ الإزهرار في الحماض الكبير، بنوعيه، يشبه شكلاً شمراخ الحماض البستاني الصغير المعروف بالحمّاض الفرنجي. . أما من حيث القدّ فساق الحماض الكبير أكثر ضخامة وارتفاعاً، وأما الأوراق فهي في النوع الأول من الحماض الكبير لها شكل ولون أوراق الحماض البستاني «الفرنجي» ولكنها أكبر مرة ونصف أو مرتين من أوراق هذا الأخير. . وأوراق النوع الثاني هي بقد النوع الأول ولونه ولكن نهاياتها تكاد تكون مستديرة، وهذا ما يعنيه اسم النوع من الاسم العلمي: Feuille obtuse: Obtusifolius الورقة المنفرجة والمستديرة الطرف.

الجذر في كلا النوعين ثخين، خشن، أسمر القشرة، أصفر المكسر. . رائحته حريفة، طعمه مرّ.

الجزء المستعمل: الأوراق النضرة، عصير الأوراق طازجاً، الجذر مجفّفاً.

الاجتناء:

أ ـ الأوراق: قبل بروز الساق حامل الأزهار.

ب ـ الجذر: أوائل الخريف وأواخر الشتاء. . ينظّف دون غسل، يقطّع، ثم يجفّف بالشمس.

العناصر الفعّالة: غليكوزيد، تانوئيد، فوسفور، حديد، لاپيتين. .

الخصائص:

أ ـ الأوراق: مدرّة للبول، مليّنة للمعدة، منقّية للدم، مقوّية. . تؤكل نضرة في السلطات، وتطبخ كما يطبخ السبانغ.

ب ـ الجذر: مضاد للأنيميا، قابض يشدّ الأنسجة، منقٍ للدم، مدرّ للبول، مليّن للمعدة، مقوٍّ للجسم.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

الحماض الكبير لا يحتوي إلاّ على القليل من حامض الأوكزاليك، مذاق أوراقه أقل حموضية من أوراق الحماض الصغير، لذلك يمكن استعمالها من الداخل دون أية

محاذير جانبية، وهي توصف لجميع الحالات التي توصف لها أوراق الحمّاض الصغير.. وتستعمل بالطرائق والمقادير نفسها.. ودون أية محاذير..

وأما الجذر فلا يُضاهى في معالجة الإحتقانات الكبدية وعدم كفاية الإفرازات الصفراوية، إنه خير مقوٍّ للعضلات: يشدّها، وينشّط ردّ فعلها المعاكس.. وهو أفضل ما يوصف للأنيميا.. مفيد في الروماتيزم الحاد، في علل الدم، والسفلس.. موصوف لكل ما يوهن الجهاز الهضمي ولكل من يشكو من الإمساك.. إنه دواء لا يضاهى شرط أن يؤخذ لعدة أسابيع متتالية.. وهو يستعمل بالطرائق التالية.

1) **مغلي:** 20 غراماً من الجذور المقطعة تغلى في ليتر من الماء لمدة خمس دقائق وتستحلب لِـ 10 دقائق أُخرى.. يُصفّى ويؤخذ الحاصل على جرعات طوال النهار.. يعالج به على الأخص: الاضطرابات الكبدية، الإمساك، القوباء، البثور، الجرب.. وغيرها من الأمراض الجلدية.. في أُوروبا درج البعض على استعمال هذا المغلي لمدة 3 أسابيع من كل ربيع لتنقية الدم والجسم من الرواسب المسمّمة والفضلات المعرقلة لانتظام عمل الأجهزة.

2) **سحيق:** 1 ـ 2 غرام من مسحوق الجذور المجففة تجبل بقليل من العسل، أو تغلف ببرشانة خاصة وتؤخذ ابتلاعاً 2 ـ 3 مرات في اليوم.. منقٍ للدم، مدرّ للبول، مليّن للمعدة، مقوٍّ للجسم، منشّط للأجهزة.. موصوف لجميع الحالات التي يوصف لها المغلي أعلاه.

ب ـ من الخارج:

1) **كمادات:** قبضة من الجذور النضرة ترض ثم تندّى بقليل من الماء وتكمد بها القروح وإحتقانات الغدد والقوباء، والصداف، والخراجات.. وكل مرض جلدي.. فتمتصها وتمسحها..

2) **ضمادات:** ملعقة كبيرة من الجذور المقطّعة والمجفّفة تغلى في كوب من الماء مدة خمس دقائق.. تطفأ النار ويصبر على هذا المغلي حتى يبرد فيصفّى ويضمّد بمائه في جميع الحالات التي تستعمل لها كمادات الجذور الغضة أعلاه.

حمّاض صغير

Rumex acetose

«الفصيلة البطباطية»

- **Oseille de prés** *(Fr.)*.
- **Common sorel** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: حمّيضة، حمّاض.

منابته: الأمكنة الرطبة حتى ارتفاع 2000 م. في حواشي الحقول والدروب الزراعية وفي البساتين.. وفي السياجات وعلى جوانب السواقي. وهو من النباتات اللبنانية، شائع ومعروف، ينمو بنفسه برّياً ويزرع بستانياً كبقل يُضاف إلى المآكل فيطيّبها ويكسبها حموضة لذيذة.

أوصافه: نبات عشبي معمّر. أوراقه تخرج من الجذر مباشرة وتبدأ بالظهور بعد أول مطرة.. طويلة الأعناق، نصلية الشكل أو سهمية، خضراء إلى الدكنة. ساقه المزهرة تخرج خلال شهري نيسان ـ أيار تعلو 30 ـ 40 سم. مخططة طولياً، متفرّعة، توشّيها في الغالب مسحة حمراء.. أزهاره صغيرة خضراء أو حمراء، تنتظم في سنابل نهائية.. فروعه المزهرة تنبسط أُفقياً في النوع البلدي، سواء نما بنفسه برّياً أو استنبت بستانياً.. وتنتصب عامودياً ملزوزة بعضها إلى بعض في النوع الشائع بستانياً والمعروف لدى عامتنا بـ «الحميضة الفرنجية».

المستعمل منه: الأوراق والساق أيام الشتاء والربيع؛ البذور أيام الصيف؛ الجذر أيام الخريف.

العناصر الفعّالة: ثاني أوكزالات البوتاسيوم، حامض الأوكزاليك، كلوروفيل، حديد، سكر، مواد دهنية، والڤيتامين ج.

الخصائص: مضاد لمرض الحفر، مقبّل مشهٌ للطعام، مليّن للمعدة، مدرّ للصفراء مهضّم، مدرّ للبول، مطمّث، منعش ملطّف، مقوٍّ. . الأوراق النضرة، أو عصيرها، موصوفة لمعالجة الإمساك ولاحتقان الصفراء. . والجذر لإدرار البول.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب الأوراق، أو الجذور:** 20 ـ 30 غراماً من الأوراق النضرة. . أو 40 ـ 50 غراماً من الجذور المنظفة، دون غسل، والمقطعة. . ترمى في ليتر من الماء وترفع فوق نار خفيفة حتى البدء بالغليان. . تطفأ النار ويُصبرَ عليها لتستحلب مدة 10 ـ 15 دقيقة. . يصفّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم. . يعالج به: الدمامل والبثور والحبوب، خاصة حبّ الشباب. . ويفيد في الأكزما والقوباء. . ويوصف في الحميّات الغبّيّة. . ويُستَعمل لإدرار البول وتنقية الدم وتليين المعدة.

2) **مغلي البذور:** 30 غراماً من البذور تغلى 3 دقائق في ليتر من الماء ثم يصبر عليها 10 دقائق للاستحلاب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً. . يوصف للحالات التي يفيد فيها المستحلب أعلاه.

3) **الأوراق النضرة:** يوصف أكلها في السلطات لفتح الشهية. . وحفنة منها تُؤخذ صباحاً على الريق مفيدة في حالات الإمساك، وخاصة لدى الشيوخ.

4) **عصير الأوراق:** ملعقتان صغيرتان منه في اليوم، تؤخذان بعد الأكل، في ماء محلى بالسكر، لتسهيل الهضم وإزالة احتقان الصفراء. . وهذا العصير مفيد في إدرار البول وتنقية الدم. .

5) **حساء البقول:** 40 غراماً من أوراق الحمّاض الفتيّة، 20 غراماً من ورق الخسّ، ومثلها من الكراث البستاني، و10 غرامات من السرفيل (بقدونس يانسوني)، وخنصر من السبانغ و2 ـ 3 أوراق من «السلق الجوي» وغرامان ملح وقدر جوزة من السمنة. .

يوصف هذا الحساء لطريحي الفراش وللمصابين بالحميات. . ويؤخذ بعد كل مسهّل مطهّر للأمعاء. .

تحذير: يحظّر تناول الحماض الصغير، بأي شكل كان، على كل مصاب بـ : إلتهاب في المفاصل، نقرس، روماتيزم، إلتهاب في المعدة، حصى في الكلي،رمل، ربو، علل صدرية، عصاب معدي، اضطرابات كبدية أو كلوية، قرحة في المعدة أو الأمعاء، فرط حموضة..

ويتعارض تناوله مع المياه المعدنية..

ولا يصحّ تحضيره بأوعية من نحاس.

ب ـ من الخارج:

1) **لصقات:** الأوراق النضرة تستعمل لصقات فوق الدمامل والخراجات والأورام الخنازيرية فتسرع في إنضاجها.

2) **كمادات:** تطبخ الأوراق بقليل من الماء وتكمّد بها الدمامل والخراجات لإنضاجها.

3) **ضمادات:** قبضة من الأوراق تغلى في كوب من الماء ويستعمل مغليها ضمادات فوق القوباء فيزيلها..

4) **مرهم الأوراق:** قبضة من الأوراق النضرة تغمر بالماء وتغلى حتى تنضج ثم تهرس وتمرهم بقدر حجمها من الشحم الحيواني وتستعمل مروخاً لإنضاج الدمامل.. وهذا المرهم كان له شهرته قديماً كعلاج مضاد للسلّ المفصلي (Les tumeurs blanches) وخاصة منه ما يصيب مفصل الركبة.

حنـدقوق مخزني

Melilotus officinalis

«الفصيلة البقلية»

- **Mélilot officinal** *(Fr.)*.
- **Common melilat** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: إكليل الملك، العنّوص، العنفقان، النَّفَل.

الاسم الشائع: حندقوق، حندقوقى.

منابته: الأماكن الكلسية الحجر، الرملية التربية، الحمراء من غير دكنة. . في حواشي الكروم والبساتين والأراضي المزروعة، وعلى جوانب القنوات الترابية الجافة، وهو في لبنان على نوعين: حندقوق كبير يعلو حتى 80 سم، وحندقوق صغير يتراوح ارتفاعه ما بين 15 و30 سم. وكلا النوعين يتشابهان شكلاً وشذاً وخصائص. ينمو النوع الأول في المناطق الوسطى، اما النوع الثاني ففي المناطق الساحلية.

الماهية والأوصاف: نبات عشبي حولي. ساقه قائمة، وحيدة، مثلّمة، متفرّعة، تعلو من 30 إلى 80 سم. . الأوراق متعاقبة مركبة من ثلاث فلقات بيضية، تحزّ أطرافها تسننات سطحية، خضراء مشرقة، ناعمة ليّنة. . الأزهار صغيرة فراشية، صفراء تنتظم في عناقيد منتصبة الخصلات طويلتها. البذور مستديرة، تبنية، مغضّنة بحجم حبة الكزبرة. الأوراق والحبوب جاوية العرف وأما الأزهار ففيها ما يذكرك بشميم العسل.

أوان إزهاره: نيسان ـ أيار.

المستعمل منه: القمم الزهرية ـ الأوراق ـ الحبوب.

أوان إجتنائه:

أ ـ الأزهار: عند بدء تفتحها.

ب ـ الأوراق: قبيل الإزهرار.

ج ـ البذور: بعيد بلوغها.

العناصر الفعَّالة: كومارين، غليكوزيد، تانين، راتنج، زيت طيار، ڤيتامين ج.

الخصائص: قابض خفيف، صدري ملطّف، مسكّن للآلام، مهدّىء للتشنجات، طارد للغازات، مدرّ للبول، مطهّر للمسالك البولية، مفيد في الروماتيزم والنقرس، موصوف لمعالجة إلتهابات العين، مانع لتولّد الغازات المعوية، مضاد لإلتهابات الفم والحلق، مزيل للاحتقانات والأورام كعقد الحليب في الثدي والخراجات والدماميل.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب الحندقوق:** ملعقة صغيرة من القمم المزهرة تنقع في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة عشر دقائق، ثمّ يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً. تؤخذ على جرعات لمعالجة:

ـ توتر الأعصاب، الآلام العصبية، النقرس، الروماتيزم.

ـ الاضطرابات النفسية وما تسبّبه من: قلق، غمّ، ضيق..

ويوصف: لتقوية الأوردة، وتنظيم الدورة الدموية، لمنع تخثر الدم وللقضاء على الدوالي.

لنوبات السعال، لعسر الهضم، ولتشنجات المعدة والأمعاء..

للإلتهابات الداخلية: كلي، معدة، أمعاء، وما يسبّبه ذلك من إزعاجات وآلام..

لإدرار البول ولتطهير المجاري البولية وتنقيتها..

فنجان واحد من هذا المستحلب يؤخذ قبل النوم يوفّر نوماً عميقاً ويقضي على كل توتر وقلق.

ب ــ من الخارج:

1) **مستحلب مكثف:** ملعقة كبيرة من القمم المزهرة تنقع في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة عشر دقائق. يصفّى بعدها ويستعمل:

ـ مضمضة لمعالجة إلتهابات اللثة. 2 ـ 3 مرات يومياً.

ـ غرغرة لإلتهابات اللوزتين. 3 ـ 5 مرات يومياً.

ـ غسولاً وكمادات ساخنة لمعالجة الرمد وإلتهابات العين. 2 ـ 3 مرات يومياً.

2) **مستحلب آخر:** 4 ـ 5 ملاعق كبيرة لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان يصبر عليها تستحلب 10 ـ 15 دقيقة.. يصفّى بعدئذٍ، يُضاف إلى ماء الحمام لمعالجة آلام النقرس والروماتيزم.

3) **مغلي الحندقوق بالحليب:** ملعقة كبيرة من العشبة تغلى في كوب من الحليب لمدة خمس دقائق، ثمّ تؤخذ العشبة المطبوخة لتضمّد بها الخراجات والدمامل فتسرع في إنضاجها.

4) **مرهم الحندقوق:** ملعقة كبيرة من العشبة تُغلى خمس دقائق في كوب من الماء، تصفّى، تعصر، يُضاف إلى الحاصل ملعقتين من الشحم الذائب، يرفع فوق نار هادئة حتى يتمّ تبخّر الماء ولا يبقى إلاّ الشحم، يبرّد ويحفظ لاستعماله في معالجة: عقد الحليب في الثديين، الدمامل، القروح والجروح العفنة. وهناك من يرى أن هذا المرهم إذا فركت به الأطراف المسترخية شدّها وقوّى عصبها.

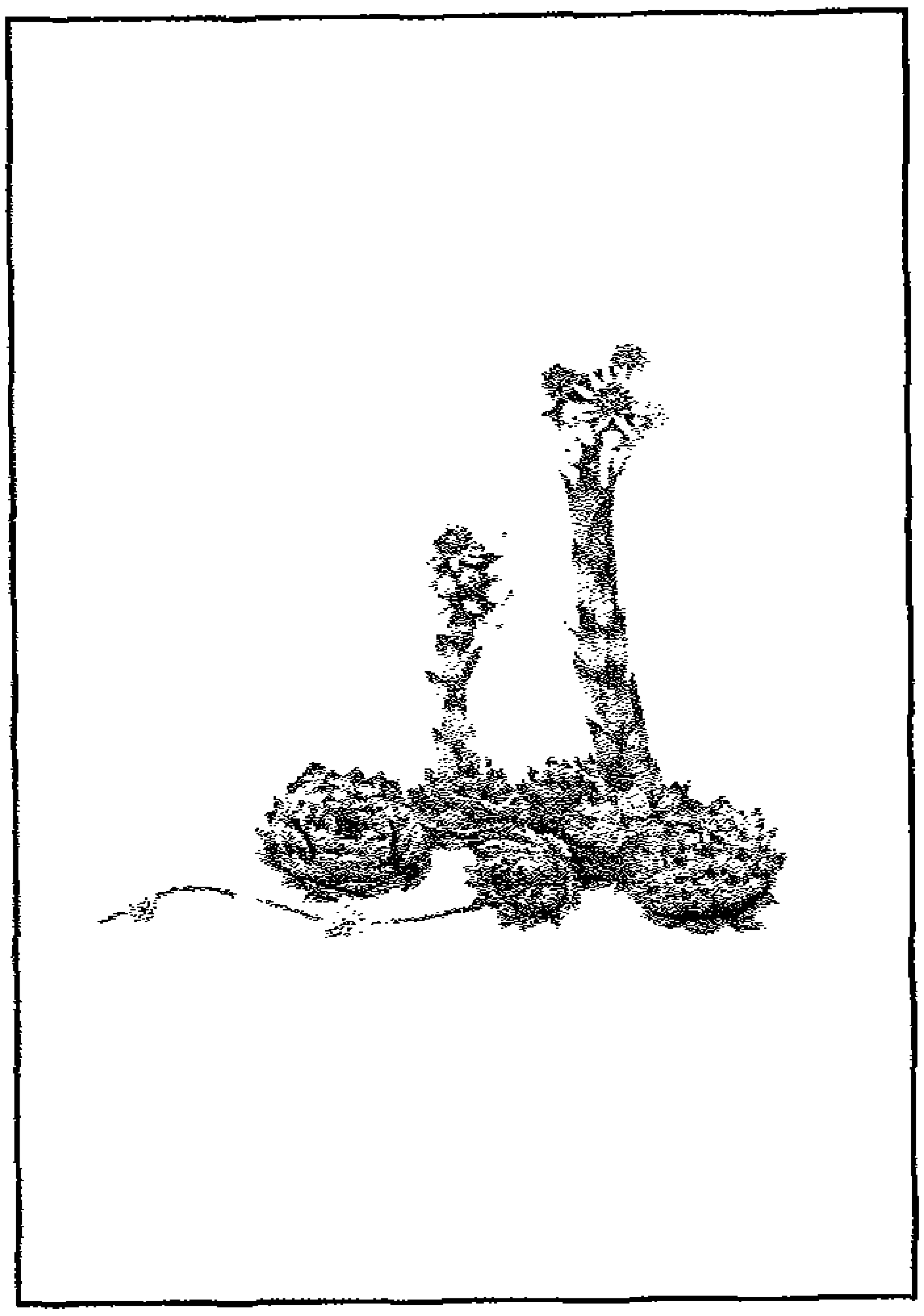
نتف تاريخية

العشّابون العرب اختلفوا حول حقيقته. لخص ذلك الغافقي بقوله: «إن هذا النبات فيه اختلاف كثير حتى لم يثبت له حقيقة..».

في أوروبا ظلت خصائص هذا النبات العلاجية مجهولة، البعض يزعم أنه يحتوي على عنصر سام. وآخرون يعتبرونه ناجعاً في المغص، في إلتهابات الكلي والعينين في الخراجات وآلام أسفل البطن.

في القرن الثامن عشر أُعلِن أنه يحتوي على خصائص مضادة للتشنجات، وأُخرى مطهّرة وغيرها مدرّة للبول.. فوصف للآلام العصبية، لتوتر الأعصاب، للأرق، ولإلتهابات المجاري البولية.. وظلّ هناك من يفضّل استعماله من خارج فقط.

حاشية: يوصى باستعمال الحندقوق داخلياً بحكمة. التقيد بالجرعات المقررة وبالمقادير المحدّدة ضروري جداً. فهذا النبات يحتوي على مادة الكومارين وهي مفيدة جداً ولكن بجرعات خفيفة.. الجرعات الكبيرة تخدّر وتُحدِث دواراً وقيئاً وانزعاجات قلبية.. من هنا كان ظنّ البعض أن في هذا النبات شيء من السميّة.. وبسبب ذلك تحفّظ آخرون تجاهه.



حي العالم الكبير

Sempervivum tectorum

«فصيلة المخلدات»

- **Grande Joubarbe** *(Fr.)*.
- **Houseteck** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: خرشوف كاذب، أبيد، وَذنة، حرشف السطوح.

الاسم الشائع: حي العالم.

منابته: في ثقوب الصخور ومحاجر الجدران العتيقة، على جوانب السطوح الترابية، في الخرائب، وفي الردوم الكلسية. ينمو برياً في كل المناطق اللبنانية وخاصة في المناطق الوسطى والجبال.. بستانياً يغرس في قصع لتزين به الشرفات ومداخل البيوت.

أوصافه: نبات عشبي معمر أوراقه جذرية، لاطية، لحمية، بيضاوية إلى طول ما، حادة الرأس، ملساء، جرداء، دائمة الإخضرار، كثيفة، متراكمة متداخلة كطبق من ورد.. الفتي منها يشبه رأس الأرضي شوكي.. يخرج من وسطها شمراخ رخو يعلو من 15 إلى 25 سم يحمل أزهاراً نجمية وردية اللون، ذات خطوط فرفيرية.

أوان إزهاره: أيار ـ تموز.

المستعمل منه: الأوراق الغضة.

أوان إجتنائها: طيلة أيام السنة.

العناصر الفعّالة: حامض المليك، حامض الأسكوربيك، تانين، ومواد هلامية وأُخرى دابغة.

الخصائص: مدرّ للبول، مطهّر، قابض، مليّن، مدمل، مضاد للتشنجات وللإلتهابات. . يوصف للثفونات (مسامير، يبوسات جلدية)، للقوباء (حزازة)، للتآليل، للحروق، للأكزما، للبواسير، للخراجات. .

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

هذا النبات قلما يستعمل حالياً من داخل إتقاءً لمحاذير صحية كثيرة. . ومن أراد ذلك فبحذر شديد متقيداً بالجرعات المحددة.

1) **مستحلب:** 15 غراماً من الأوراق، تهشّم وترمى في ليتر من الماء فوق نار خفيفة. . تطفأ النار حال البدء بالغليان ويصبر عليه ليستحلب من 10 إلى 15 دقيقة.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين في اليوم. . تؤخذ على جرعات متعددة. يوصف: لإدرار البول، وتنقية الدم، لتوسيع العروق وتسكين التشنجات، للإسهال، وللقرحة المعدية والمعوية.

2) **عصير الأوراق:** تنظّف الأوراق الغضّة ثم تعصر.

الجرعة: نصف ملعقة صغيرة مع قليل من الماء المحلى بالسكر من 3 إلى 4 مرّات في اليوم. هذا العصير يفضّل على المستحلب ويستعمل بدلاً منه ولجميع الحالات المذكورة أعلاه.

ب ــ من الخارج:

1) **ضمادات:** الأوراق النضرة ترض ويضمد بها، باردة، فوق الجبهة لتسكين الصداع النصفي وأوجاع الرأس المتأتية عن ارتفاع درجة الحرارة. . ويضمّد بها، ساخنة، ضد البواسير القوباء القروح، اليبوسات الجلدية، تشقّق الأيدي، الخراجات. . تبدل الضمادة مرتين يومياً. .

2) **عصير الأوراق:** تُطلى به الإلتهابات الجلدية، مسامير الأرجل، الحزاز، القشب، التآليل، تشقق اليدين مع الزيت أو لوحده. يوصف لمعالجة النمش والبقع التي تشوّه الوجه.

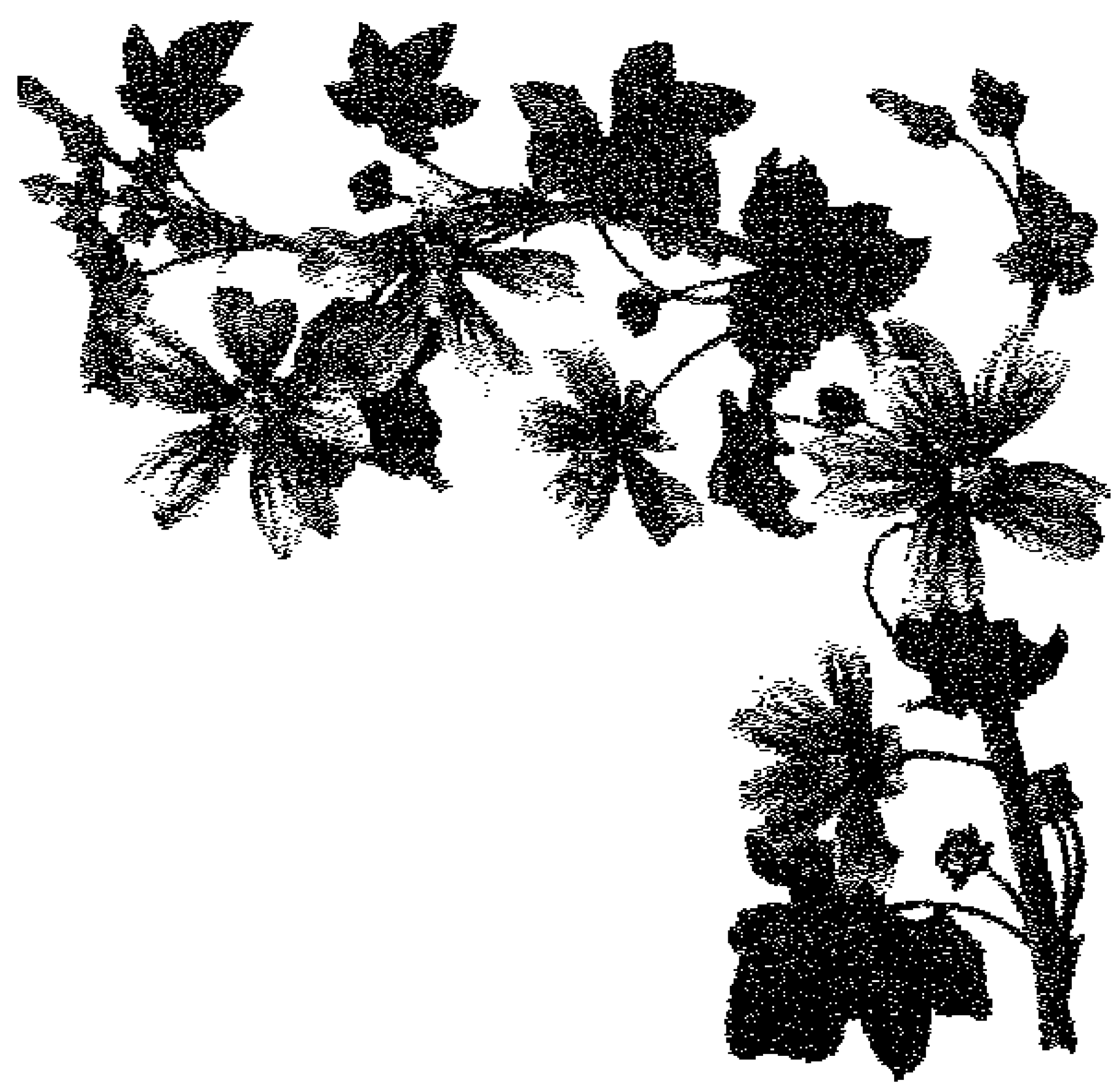
يقطر من هذا العصير في الأُذن الملتهبة فيسكن ألمها ويخمد إلتهابها.

تغمس قطنة فيه وتجعل في الأنف النازفة فيقف نزفها.

3) **مرهم:** 100 غرام شحم حيواني ومثلها من زيت اللوز الحلو وكوب من عصير أوراق حي العالم. يذوّب الشحم بالزيت على نار خفيفة. . يُضاف إليه العصير ويحرّك ثوانٍ ثم تطفأ النار مع ملازمة التحريك حتى يبرد فيصب في أوعية ويحفظ. يعالج به: الأكزما، الحزاز، القشب وغيرها من الأمراض الجلدية.

نتف تاريخية

هو من النباتات التي اكتشف الإنسان خصائصها الطبية وتعالج بها منذ عصور بعيدة في القدم. . ففي أوائل القرن الأول للميلاد كتب عنه ديسقوريدوس وعدّد منافعه. . وورد ذكره عند جالينوس من القرن الثاني ميلادي. في العصور الحديثة كتب كازن (Cazin) منوهاً بهذا النبات داعياً إلى استعماله ضد التشنجات والزحار. . أما ريتشل (Reschel) فقد وصفه لمعالجة الحالات العصبية ذات الاضطرابات الوظيفية الرحمية. شعبياً كان البعض يعتقد بأنه يمنع سقوط الصواعق فيحمي المكان الذي ينبت فيه، من هنا شاعت زراعته على سطوح المزارع في بريطانيا. . وزرعه آخرون في مزارعهم ليداووا به حيواناتهم من المغص والإسهال. . ورقة منه أو اثنتان تشفي الحيوان مما هو فيه.



خبّيزة ـ خُبَّازى

Malva

«الخبازيات»

- **Mauve** *(Fr.)*.
- **Mallow** *(Eng.)*.

ـ أنواعها: هي نوعان: الخبازى الكبيرة الأزهار، والخبازى الصغيرة الزهر. . النوع الأول هو الأكثر استعمالاً لدى الغربيين، والثاني هو الأكثر شيوعاً عندنا.

1) الخبازى الكبيرة الأزهار ـ Malva sylvestris

«الفصيلة الخبازية»

- **Grande mauve** *(Fr.)*.
- **Marsh mallow** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: خبازى حقلية، خبازى هجينة، خطمى كاذبة.

الاسم الشائع: خبيزة العرب.

الأوصاف: نبات عشبي حولي. ساقه ليفية، منتصبة، متفرّعة، حمراء اللون، قاتمة، تكسوها مسحة بنفسجية شفافة؛ الأوراق كفية، خماسية التصبّع، معنّقة، موبرة، مسنّنة. . أزهارها كبيرة، شبيهة بأزهار الخطمى. بتلاتها الخمس مجوّفة، في أعلاها، مخصورة. بذورها تنتظم في أقراص مسطحة مستديرة.

أوان إزهارها: أيار ـ آب.

منابتها: الأماكن المهملة الغنية بالمواد الآزوتية، جوانب الطرقات، وأطراف البساتين والكروم. . في السواحل وفي الجبال حتى ارتفاع 1200م. وهي شائعة ومعروفة في لبنان. لكنها إقل كثافة من الخبازى الصغيرة الأزهار.

2) الخُبَّازى الصغيرة الأزهار ــ Malva rotundifolia

«الفصيلة الخبازية»

- **Petite mauve** *(Fr.)*.
- **Common mallow** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: خبازى شائعة، الخبازى المستديرة الأوراق، خُبَّاز . .

الاسم الشائع: خِبَّيزي.

منابتها: التربة الغنية بالمواد العضوية، جوار المنازل السكنية وزرائب الحيوانات، وسط الردوم وعلى جوانب الطرقات. وهي في لبنان شائعة ساحلاً وجبلاً.

أوصافها: نبات حولي عشبي متفرّع، فروعه تنبسط على الأرض في الأماكن الجافة والتربة الفقيرة، وتنتصب فتعلو حتى المترين في التربة الغنية بالمواد العضوية. أوراقه شبه مستديرة، منشارية الطرف، متموّجة الصفحة، طويلة الأعناق، موبرة. . أزهارها خماسية البتلات صغيرة، يخالط إحمرارها مسحة بنفسجية، تنعقد بذوراً مدحرجة سوداء، تنتظم في قرص مسطّح مستدير صغير.

الأجزاء المستعملة من كلا النوعين: الأوراق، الأزهار، الجذور.

أوان إجتنائها: تجنى الأوراق قبل الإزهرار، والأزهار عند بدء تفتحها، أما الجذور فيمكن أخذها طوال أشهر الشتاء.

العناصر الفعَّالة: الخبازى، بنوعيها، تحتوي على العناصر التالية: تانين، بكتين، غليكوز، مادة غروية، راتنج، وشيء من الڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: مُرَطِّب، منعش، صدري، موصوف لأمراض الجهاز التنفسي، مليّن للأعصاب، مرخٍ للأنسجة، مفيد لكل حالة إلتهابية، فعَّال جداً في القضاء على إلتهابات المجاري البوليةَ والقنوات التنفسية، شافٍ من إلتهابات المعدة والأمعاء، موصوف في الزكام، البرونشيت، السعال، وذات الجنب. . يوصف لإلتهابات الفم، الحلق، اللوزتين، الخناق. . وكل إلتهاب حاد يصيب الجلد أو العينين. . مطهِّر. مسهِّل خفيف، مريح للمعدة، منشّط للأمعاء، مزيل للتسمم أياً كان نوعه.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مستحلب: 25 ـ 30 غراماً من أوارق وأزهار الخبازى تنقع في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 20 دقيقة. يصفّى بعدها، يُحلّى، ويشرب.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً.

للسعال والزكام والبرونشيت.

لإلتهابات الأقنية الهضمية والمسالك البولية والجهاز التنفسي.

لمن يشكون سوء الهضم، والحرقة عند التبويل..

للذين يشعرون بمرارة أو ملوحة في أفواههم.

فنجان واحد من هذا المستحلب مساءً قبيل النوم، وآخر، إذا لزم، قبل ظهر اليوم التالي، للقضاء على الإمساك لدى الأطفال والكهول، دون عنف أو خشونة.

2) **مستحلب مكثّف:** 40 غراماً من أزهار وأوراق الخبازى تستحلب في ليتر من الماء الساخن لمدة 20 دقيقة.

فنجانان في اليوم للتخلّص من إزعاجات البواسير، للقضاء على التشنجات العصبية والنرفزة، لإعادة الإتزان والإستقرار إلى الجهاز العصبي..

ثلاثة فناجين يومياً للقضاء على السمنة، لتطهير المعدة والأمعاء، وللتخلص من الإمساك المستعصي..

3) **نقيع:** 20 غراماً، أزهار وأوراق مجفّفة، تنقع على البارد في نصف ليتر ماء مدة نصف ساعة، ثم يرفع هذا النقيع فوق نار معتدلة، تطفأ النار عند البدء بالغليان ويصبر عليه ليستحلب مدة 20 دقيقة، يصفّى بعدها، يحلّى، ويشرب.

الجرعة: من 4 إلى 6 فناجين في اليوم.. تؤخذ فاترة.

(الخبازى لا تضرّ بالمعدة ولا بالأمعاء، لذلك يمكن استعمالها يومياً وبالقدر الذي نريد).

نقيع الخبازى هذا يوصف لمعالجة: البرونشيت، إلتهاب الحلق واللوزتين، الإمساك، النزلات المعوية، إلتهاب المعدة وآلامها، الحمضة، إلتهاب المثانة..

ويوصف للكهول الذين يشكون من اضطراب في الجهاز البولي: كوبان صباحاً على الريق يؤخذان على جرعتين؛ 30 إلى 60 دقيقة تفصل بين الجرعة والثانية..وتزول شكواهم.. فلا حرقة عند التبويل، لا أسر بول، ولا كثرة ذهاب إلى المرحاض.

4) **مغلي الجذور:** قبضة من جذور الخبازى تغلى عشر دقائق في ليتر من الماء وتستحلب لفترة مماثلة، يصفّى بعدئذٍ، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 4 فناجين يومياً، للقضاء على إلتهابات الأقنية الهضمية.

ب ـ من الخارج:

1) **مستحلب:** 40 غراماً من العشبة بكامل أجزائها تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشرين دقيقة. يصفّى ويستعمل بارداً 3 أو 4 مرات في اليوم:

غسولاً للعينين الملتهبتين.

مسحاً وكمادات لانضاج الخرّاجات وتسكين ألمها.

ويستعمل فاتراً:

مضمضة لمعالجة: إلتهابات اللثّة، الحلق، القلاع.

غرغرة لإلتهابات الحنجرة، البلعوم، الذبحة اللوزية.

2) **لبخ الخبازى:** أوراق الخبازى المجفّفة تبلّ بقليل من الماء الساخن ويلبّخ بها لمعالجة: القروح فتسرع في إدمالها، إلتهابات الجلد الموضعية الحادة، حروق الشمس، الدمامل، والداحس، والخرّاجات لإنضاجها وتصريف ما فيها.. (يمكن استعمال الأوراق الغضة لهذه الغاية).

تبدّل اللبخات 2 ـ 3 مرّات يومياً.

3) **مغلي الأزهار:** 50 غراماً من أزهار الخبازى الكبيرة الزهر (خبيزة العرب) تُغلى في ليتر من الماء مدة عشر دقائق وتستحلب لفترة مماثلة. علاج مضاد للقلاع: تثبّت قطنة على عود، تغمس بهذا المغلي وتمسح به بثور الفم (بثور القلاع) 3 أو 4 مرّات يومياً.

4) **مغلي الجذور:** 20 غراماً من جذور خبيزة العرب تغلى في ليتر من الماء حتى يذهب الثلث.. يستعمل هذا المغلي مضمضة 4 مرات يومياً عند الإصابة بقلاع أو بأي إلتهاب في اللثة. يوصى بالحرص على عدم ابتلاع أي جزء من هذا المغلي.

5) **مغلي الخبازى:** قدر قبضتين من أوراق، أزهار، وجذور الخبازى، تُغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة وتستحلب لعشر دقائق. يصفّى ويستعمل:

ـ كمادات فاترة فوق الندوب والقروح لتسريع إندمالها.

ـ مسحاً وغسلاً للعينين للقضاء على إلتهاب القرنية وعلى شحّاد العين.

ـ حمامات مقعدية لإزالة الإلتهابات الموضعية: إحمرار، حكّة، أكلان. . .

ـ حقناً شرجية لإلتهابات الامعاء والبواسير. . (في هذه الحالة يمكن إضافة قليل من زيت الزيتون).

ـ حقناً مهبلية لإلتهابات المهبل. (ينصح بإضافة بعض البيكربونات الصودا في هذه الحالة).

ـ مضمضة وغرغرة لإلتهابات: الفم، الحلق، اللوزتين، البلعوم (مع قليل من البيكربونات).

ـ استحماماً لليدين والرجلين لتسكين الآلام المتأتية عن إلتهابات الامعاء والمغص الكلوي. . وللتخلص من الدوخة.

ـ غسلاً لموضع الألم وكمادات فوق الوجع لتسكين نوبات النقرس والروماتيزم.

ـ دهناً وغسولاً وكمادات لمعالجة إحمرار الجلد المتأتي عن حرق الشمس أو عن أية حالة إلتهابية، لحبّ الشباب، الخرّاجات، الدمامل والبثور، القوباء، الشري (طفح جلدي)، مرض العِدّة الشنيع (بثور وردية تظهر في الخدين والأنف)، البقع الداكنة التي تظهر على جلد المسنين. . مغلي الخبازى لا يُضاهى كغسول يطهّر من كل تلوّث جرثومي ويقضي على كل إلتهاب.

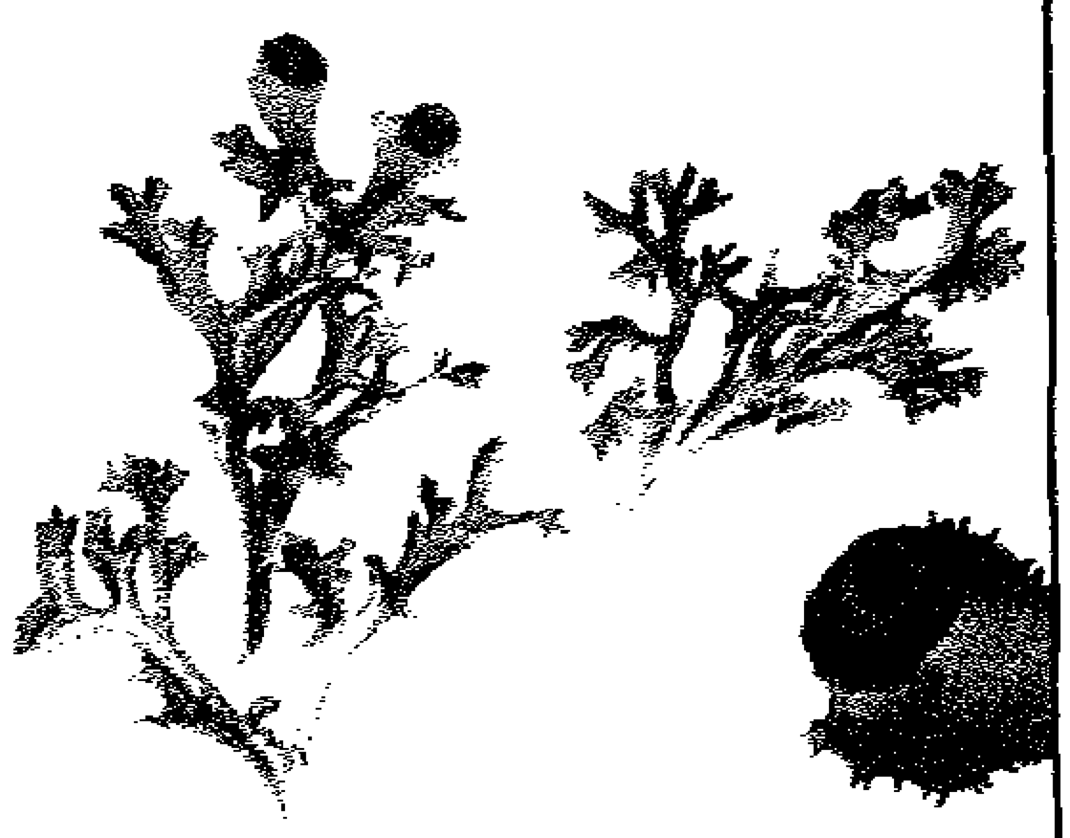
6) **سحيق الجذور:** جذور الخبازى المجففة تسحق وتفرك بها الأسنان لتنظيفها وصيانتها ضد التسوس وتمضغ لتطهير الفم في حالات إلتهاب اللثة والإصابة بقلاع.

نتف تاريخية

قدماء الرومان واليونان استعملوا الخبازى كبقل غذائي ووصفوها كعلاج لأكثر من حالة مرضية. . فيتاغوروس الذي عاش في القرن السادس قبل الميلاد عدّها من النباتات المقدسة الغنية بالأسرار. . وهي عنده توسّع آفاق المدارك الذهنية وتزيد في المواهب الفكرية. وأسند إليها قوة الإرشاد الصحيح، والقدرة على إخماد الانفعالات، ولجم الأهواء وتحرير النفس من الهواجس، والمعدة مما يكربها أو ينتج عنه تسميم الجسم وفساد التفكير. . فمن يتناول الخبازي تحلّى بالرصانة والفضيلة. . إنها ضرورية لكل من ينشد التفكير السليم والحكمة، والخلود إلى السكنية والراحة، والتحرّر من الهواجس والقلق والانفعالات. .

وصفها هوراس Horace من القرن الأول للميلاد، بأنها «تُضاعف القدرة الفكرية وتجعل من يتناولها يسلك طريق الفضيلة. .» شيشرون رأى إن من أراد أن يطهّر معدته وينقّي نفسه عليه أن يتناول الخبازى مطبوخة مع السلق. .

في القرن السادس عشر وصفتها سانت هيلدغارد كمضاد لوجع الرأس والخمود وانحباس البول وأمراض الكلي. خصائص الخبازى الملطفة، المرخية، المليّنة المهدّئة لم تعلن إلاّ في أوائل القرن العشرين.



خرز الصخور

Cetraria Islandica

«الفصيلة الحزازية»

- **Lichen d'Islande** *(Fr.)*.
- **Iceland Lichen** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: خرزة، شجرة النض، حزاز، أشنة اسلندية.

منابته: المناطق الجبلية الباردة والمعتدلة حتى ارتفاع 2600 م. على الصخور في غابات الصنوبر. على جذوع وفروع السنديان في الأحراج الظليلة الرطبة. فوق التراب في الأرض البور ما بين الأعشاب، شاهدت منه ما يلتصق بصخرة، نامياً عليها، في غابة من الصنوبر، جنوبي شرقي بلدة عين كسور قضاء عاليه. ورأيت منه ما ينمو على غصون السنديان في غابةٍ ما بين بلدتي أهدن وإجبع.

أوصافه: نبتة صغيرة ضامرة ترتفع من 5 إلى 12 سم. تقوم على قاعدة من طبقة سميكة لدنة صلبة، تمتصّ غذاءها من قليل من الهواء والماء وأشعة الشمس.. لا أوراق لها، لا أزهار ولا جذور.. سوقها المتعددة تخرج من قاعدتها الواحدة فتتفرّع وتتداخل ملتفة بعضها إلى بعض قِدَداً سيريّه غضروفية، جلدية الملمس، جافة، ذات تصبّعات شريطية، عريضة، قصيرة، تنطوي على نفسها؛ خضراء سمراء من أعلى، خضراء صفراء، أو صفراء غبراء من أسفل.. أطرافها شقراء وكذلك القاعدة التي تلطّخها أحياناً بقع برتقالية حمراء.. ثمار هذا النبات زوائد صغيرة مستديرة حمراء تظهر في الربيع على أطراف القدد أو اللسينات النهائية.. رائحته ضعيفة، فيها شيء من رائحة الأشنة البحرية، أما الطعم فشديد المرارة. القديم من هذا النبات يدكن ويميل إلى السواد، وهذا يعني أنه فقد جميع خصائصه الطبية.

المستعمل منه: النبتة بكامل أجزائها.

أوان اجتنائها: النصف الأول من فصل الربيع وأوائل الخريف.

العناصر الفعَّالة: مادة نشوية وأُخرى غروية، سكر، أحماض مختلفة، أملاح البوتاس، حديد، صوديوم ومانيزيوم.

الخصائص: صدريّ مسكن للسعال، دافع للبلغم، معدي مضاد لعصاب المعدة الناتج عن ضعف الأعضاء الهضمية، مقوٍّ للشهية، مضاد للإسهال الحاد.. ملطِّف، مهدّيء، مسكّن للتشنجات. مطهّر، مضاد للجراثيم.. مقوٍّ موصوف للنهوض بالأجسام المنهوكة، للشيوخ، للحوامل والمرضعات.. مفيد لدوار البحر، للغثيان والتقيؤ، لفقدان الشهية للطعام ولأمراض الكلي والمثانة.

الاستعمال

خرز الصخور لا يستعمل إلاّ من الداخل فقط.. وهو ممنوع على الذين يشكون من قرحة في المعدة أو الأمعاء.. خصائصه المغذية والمقوية هي في ما يحتويه من مواد مرة.. فإذا أُزيل عنصره المرّ غدا صالحاً لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي فقط.

1) **مغلي مقوٍّ:** 15 ـ 25 غراماً من العشبة تُغلى في ليتر من الماء حتى يذهب الربع. يبرّد، ويشرب.. فنجان واحد في اليوم.. بدون تحلية.

بإمكانك أن تضيف الحليب، إلى هذا المغلي، لتخفيف مرارته وتحسين مذاقه.

يوصف للأجسام المنهوكة، للشيوخ، للحبالى والمرضعات.. لقصور المعدة وضعف الشهية إلى الطعام.. لإلتهابات المعدة والأمعاء.. لأمراض الكلي والمثانة.. لدوار البحر، للغثيان والقيء.

2) **مغلي صدري:** نعمل أولاً على إزالة العنصر المرّ من العشبة.. لأجل ذلك نلجأ إلى إحدى الطريقتين التاليتين:

الطريقة الأُولى: من 15 إلى 25 غراماً من العشبة تنقع في ماء بارد طوال 12 ساعة.. يبدّل ماء النقيع أثناء ذلك مرّة أو مرتين.. بعدئذٍ تؤخذ العشبة فتغسل ثم تغلى في ليتر من الماء مدة 20 أو 30 دقيقة. ثمّ يصفّى يحلّى، ويشرب.

الطريقة الثانية: تُغلى العشبة في الماء مدة خمس دقائق. يصبّ مغليها، تغسل، تُغلى من جديد في ليتر من الماء طوال 20 أو 30 دقيقة، يصفّى، يحلّى، يشرب.

الجرعة: فنجانان يومياً، للسعال الديكي، للسعال المصحوب بقشع، لأمراض

الرئة، لتسهيل التقشع، لتنقية وتطهير القصبات التنفسية.

3) **صبغة:** ملعقة كبيرة من العشبة تنقع في كوب من الكحول المركز (95°) طوال أُسبوعين في زجاجة محكمة السدّ. تخض الزجاجة أثناء ذلك يومياً.

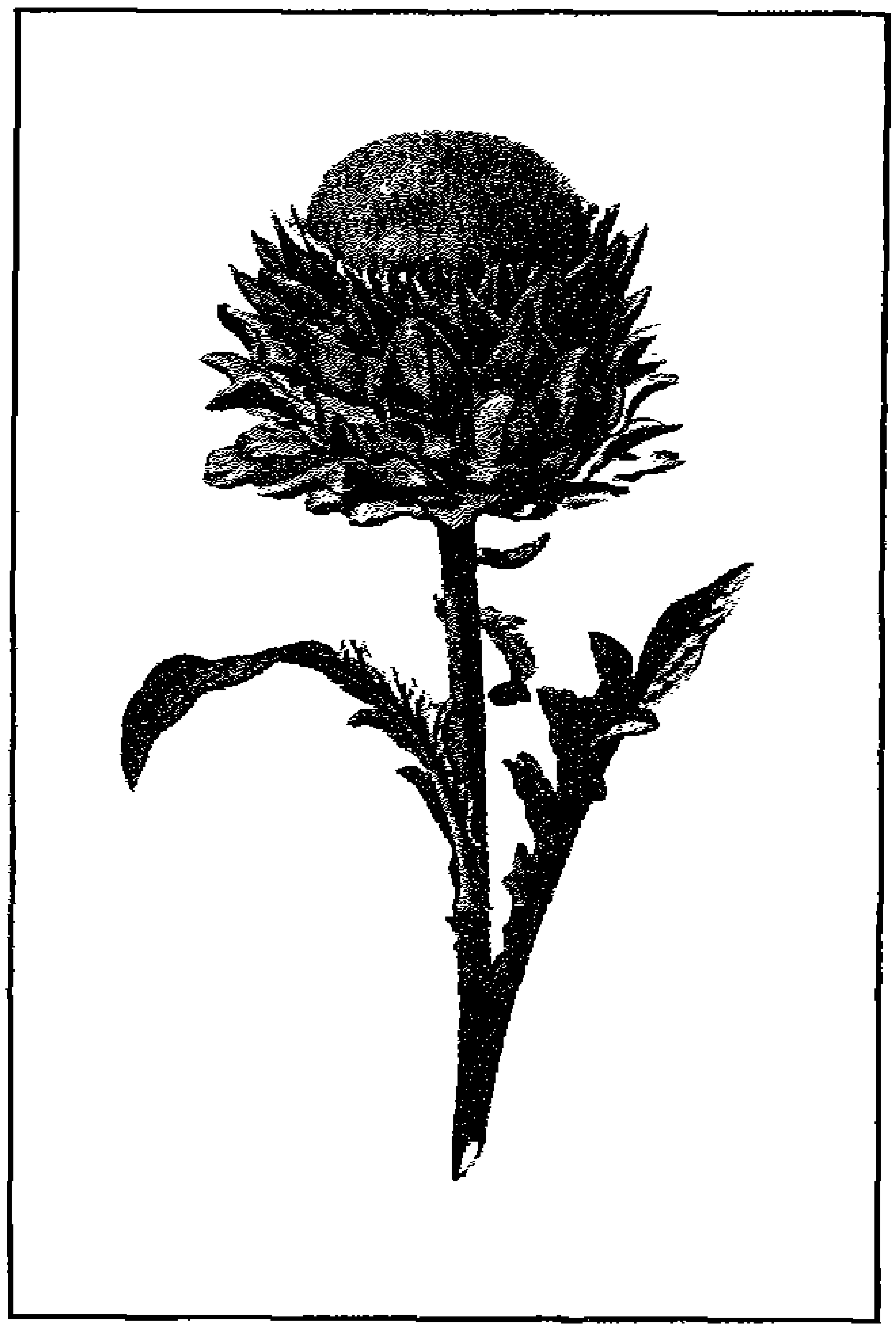
الجرعة: 20 نقطة. في قليل من الماء 3 مرّات يومياً.

لهذه الصبغة كل ما للمغلي المرّ المقوّي من خصائص.. وهي توصف لجميع الحالات التي يوصف لها المغلي المشار إليه.

في حالات القيء يؤخذ من هذه الصبغة عشر نقط فقط كل 3 ساعات، ويواظب على ذلك حتى يتوقف القيء.

4) **مسحوق:** تسحق العشبة المجفّفة وتؤخذ مع العسل أو مع ربّ الفواكه..

الجرعة: غرام واحد.. مرتين في اليوم. لمن هم في فترة النقاهة ولكل من يشكون من انهيار في القوى أو أي انحطاط جسماني.



خرشوف

Cymara Scolymus

«الفصيلة المركبة»

- **Artichaut** *(Fr.)*.
- **Artichoke** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: أرضي شوكي. وفي المغرب: القوق، القُرنيع.

الأوصاف: نبات عشبي بستاني معمّر، ساقه أسطوانية قوية، قائمة، مضلّعة، متفرّعة، تعلو من 80 أو 130 سم. بثخانة الإبهام أو أغلظ. تنتهي الساق والفروع، ما بين نيسان وتموز، برؤوس صنوبرية الشكل، مفردة، تتكوّن من حراشف عريضة، سميكة، قلبية، لحمية خضراء، هي حاضنات الزهر. . أزهاره هذه تتفتح ما بين تموز وآب زرقاء اللون إلى بنفسجية. . أوراقه السفلى، الأرضية، كثيفة، كبيرة، مفصّصة، ذات تشريمات واسعة عميقة، خضراء غبراء، صفحتها السفلى زغباء. .

غَرْسُ هذا النبات بستانياً شائع في العالم لرؤوسه الصنوبرية المأكولة والمعتبرة من الخضار الثمينة، اللذيذة، الغنيَّة بالأملاح المعدنية.

المستعمل منه: الأوراق، السوق، الجذور.

العناصر الفعالة: تانين، اينولين، غليسيد، أنزيم، منغنيز، فوسفور، والڤيتامينات: أ، وب.

الخصائص: الخرشوف بأوراقه وسوقه وجذوره، مقوٍّ، منقٍّ للدم، مهضّم، مليّن، مدرّ للبول، منشّط للحويصلة المرارية مسهّل لإدرارها، خافض لنسبة الحامض البولي، مقوٍّ للقلب، لا يُعادله شيء في معالجة الاضطرابات الكبدية. . يقوي الدم والخلايا والعظام والأسنان، يعمل على تنظيف الكبد من شمع المرارة ورملها فيحول دون

تشمّعها. . ويعمل على غسل العروق وإذابة ما على جدرانها من وراسب فيحول دون تصلّب الشرايين وما ينتج عنه من مخاطر. . يقضي على: إلتهابات القولون، فقر الدم، داء الحفر، وداء الكساح والخنازيري. . منشّط للقوى موصوف لذوي الأعمال الشاقة والرياضيين. . مادة الفوسفور في أوراقه تجعلها مفيدة للخلايا الدماغية موصوفة لأصحاب المهن الذهنية، للطلاب، وللمفكرين. استعمل في معالجة إلتهاب المرارة، اليرقان، الصفيرا، الإستسقاء، والزلال المزمن. .وصف للتخلّص من السمنة ومن الضعف الناتج عن القصور الكبدي. . يوصف لتخفيض وتعديل نسبة الكولسترول والسكري، لتنقية الدم وتطهيره، لتصلب الشرايين، لإنزال الضغط الدموي، لاضطرابات سن اليأس. . للقصور الكبدي وما ينتج عنه من إمساك وتخمّر في المعدة وعفونة في الأمعاء، وصداع ودوار، وأمراض جلدية. . مفيد في معالجة إلتهاب الحويصلة المرارية، حصيات المرارة، التسمّمات المعوية الكبدية السبب.

خصائص القسم المأكول:

رؤوس الخرشوف تؤخذ رخصة يُعَيد إكتمال تكوّنها. . يفضّل أكلها مسلوقة ومغموسة بزيت الزيتون وعصير الليمون الحامض. توصف، لغناها بالأملاح المعدنية، للمصابين بالكساح وبفقر الدم ولمن يشكون من فرط الحموضة المعدي. . كما توصف لتطهير الأمعاء وللتخلص من الإسهالات.

الاستعمال

العناصر العلاجية الفعّالة لهذا النبات هي في أوراقه وسوقه وجذوره. . وهذه تستعمل بأشكال وطرائق عدة، منها:

1) مغلي الأوراق: 30 غراماً من الأوراق تُغلى في ليتر من الماء لمدة 15 دقيقة، ثمّ يصفّى، يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب. الجرعة: فنجان واحد يؤخذ قبل الطعام بربع ساعة 3 مرّات في اليوم. يداوم على ذلك مدة أسبوعين لمعالجة ضعف الشهية للطعام، القصور الكبدي وما ينتج عنه. . ويؤخذ في حالات اليرقان، الاستسقاء،

● **حاشية:** لا يمكن حفظ رؤوس الخرشوف مسلوقة أو مطبوخة، وإن في البراد، لأكثر من نهار واحد لأنها سريعة التخمّر والفساد لما فيها من موادٍ سكرية.

كذلك مغلي الأوراق والسوق والجذور يجب أن يحضر يوماً بيوم وإلاّ فسد وأصبح غير صالح للاستعمال.

التسمّمات المعويّة الكبدية السبب، الإمساك، الصداع، الدوار، هبوط القوى وانحلال الجسم. . للتخلّص من تخمّر المعدة وعفونة الأمعاء وللقضاء على الأمراض الجلدية الناتجة عن الاضطرابات الكبدية. . ويوصف ضد الزلال في البول. . ولتخفيض معدل السكري والكولسترول. . لتنقية الدم وتقويته. . لتنظيف العروق وللقضاء على تصلّب الشرايين. . .

2) **نقيع:** 40 غراماً من الأوراق المجفّفة تنقع في ليتر من الخمر الأبيض لمدّة عشرة أيام.

الجرعة: فنجانان في اليوم لمعالجة سوء الهضم والاضطرابات الكبدية.

3) **صبغة:** 500 غراماً من الأوراق الغضة أو المجفّفة تنقع في ليتر من الكحول عيار 90° لمدة أسبوعين تعصر بعدئذٍ وتصفّى، ثم يجعل الحاصل في زجاجة محكمة السد.

الجرعة: ملعقة متوسطة في قليل من الماء تؤخذ قبل الأكل بربع ساعة 3 مرات يومياً.

هذه الصبغة مقوّية للجسم، منشّطة للخلايا، مدرّة للبول، مفرغة للصفراء منشّطة لإدرارها، مانعة للتسمّمات الحاصلة عن القصور الكبدي. . وهي موصوفة لمعالجة الصداع النصفي وغيره من اضطرابات سنّ اليأس، وموصوفة لجميع الحالات التي يمكن أن يُوصف لها مغلي الأوراق.

5) **عصارة الأوراق:** ملعقة صغيرة بعد الأكل 3 مرّات لتقوية الجسم وتنشيط الخلايا الدماغية ولإدرار البول.

حاشية: الخرشوف يضرّ بأصحاب النقرس والروماتيزم، لذلك تفضّل عليه خلاصته المحضرة صيدلانياً والتي نجدها جاهزة في الصيدليات.. المغلي الخمري يصفه البعض كعلاج غير ضار بالمصابين بالنقرس والروماتيزم.. والصحيح أنه علاج لما يشكو منه هؤلاء.

خرنوب

Ceratonia Siliqua

«الفصيلة البقلية»

- **Caroubier** *(Fr.)*.
- **Carob - tree** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: خرّوب.

منابته: حوض البحر المتوسط، في الأراضي القاحلة، وفي الغابات. شائع وجوده في لبنان، ينمو بنفسه في الغابات وفي الأراضي الجدباء.. وتلقاه على جوانب الدروب أو في حواشي الكروم وعلى أطراف البساتين أحياناً.

أوصافه: نبات معروف شجراً وثماراً.. أشجاره الدائمة الإخضرار تعمر طويلاً وترتفع من 7 إلى 12م. ساقها شديدة الصلابة.. خشبها أحمر اللون يستعمل في الصناعة. تحضّر منه منقوشات خشبية ثمينة. ثماره قرون تطول من 10 إلى 15سم، وتعرض 2 ـ 3 سم بسماكة 4 ملم، وهي إما بنيّة اللون سمراء (الخروب الشائع)، وإما داكنة سوداء (المقدسي)، قاسية بعض الشيء مخشوشبة، لبّها سكري، في داخلها بذور قاسية متساوية الوزن، استعملت في ما مضى لوزن الأدوية والذهب. فكانوا يقولون: هذا وزنه كذا خروبة أو قيراط.. ولفظة قيراط من القبطية القديمة تعني خروبة أي بذرة الخرنوب.. يستخرج من ثمار الخروب دبساً لذيذاً غنياً بالأملاح المعدنية.. ويصنع منها شراب منزلي مرطّب ومنعش.

العناصر الفعّالة: سكر، حامض زبدي، حامض بنزوييك، حامض خليّ، بروتائين، بكتين، تانين، وفيتامينات مختلفة.

الخصائص: في الثمار الجافّة عناصر مضادة للإسهال، وفي الدبس المستخرج من

هذه الثمار مادة مضادة للإمساك. مرطّب، مقشّع، صدري، قلوي يعدّل حموضة المعدة، استعمل في النزلات الصدرية وفي الحميات.

المستعمل منه: ثمار الخرنوب الجافة، دبس الخرنوب، الأوراق.

الاستعمال

1) نقيع: 300 غرام من ثمار الخروب تدقّ، تفصل عنها البذور ثم تغمر بليتر من الماء الساخن لتنتقع طوال عشر ساعات.. يعصر بعدها، يصفّى، ويشرب على جرعات طوال اليوم.. ولا بأس أن تغمر الثمار مرة أُخرى بكوبين أو ثلاث من الماء الساخن ويصبر عليها ساعتين ثم تعصر ويصفّى ماؤها ويُضاف إلى ما سبق وأخذ من المرة الأُولى.

نقيع الخروب هذا يقدّم كشراب لذيذ، مبرّد، مرطّب، منعش... ويوصف، لما فيه من قلوية، لتعديل الحموضة في الجسم المولدة للوهن، للشعور بالتعب، ولهبوط في القوى، والمسببة للروماتيزم والنقرس وأمراض الكلي وسواها من الحالات التي يسبّبها ارتفاع معدّل الحموضة في الجسم (الأملاح) المتأتية عن الإفرط في أكل المواد الدهنية واللحوم والنشويات المطبوخة بالسمن والحلويات المصنوعة من سمن وسكر ومواد نشوية..

يشترط في هذا النقيع أن يؤخذ دون أن يُضاف إليه السكر لأن هذا الأخير يتلف عمله.. وأن يؤخذ باستمرار لمدة تطول شهراً أو أكثر بعيداً عن مواعيد الطعام مع الحفاظ على نظافته عند التحضير، والتنبه إلى تغيّر طعمه بفعل التخمّر.. فهو يفسد إن تُرك طويلاً..

2) مسحوق: قرون الخروب الجافة تدقّ وتستخرج بذورها ثم تسحق أو تطحن لتصبح بنعومة الطحين.. هذا المسحوق يعطى كدواء مضاد لإسهال الأطفال.. في الصيدليات تجده محضراً ومعروضاً باسم «أَدويون»، مثله مثل مسحوق الجزر، وكلاهما يستعملان لذات الحالة المبينة أعلاه. أما المقادير وطريقة الاستعمال فهي التالية:

50 غراماً للأطفال الذين دون الستة أشهر تطبخ في ليتر من الماء وتقدّم للطفل المصاب بإسهال حاد بواسطة الرضّاعة بديلاً عن الطعام بذات المقادير والأوقات. و100 غرام لكل ليتر للأطفال الذين تزيد أعمارهم على الستة أشهر.

3) **للإمساك:** ملعقة كبيرة من دبس الخروب تؤخذ في كوب من الماء مساءً عند النوم، أو صباحاً على الريق، فتقضي على الإمساك.

4) **للبرونشيت:** قبضة من ثمار الخروب المدقوقة تطبخ في ليتر من الماء لوحدها أو مع التين والبلح المجففين، أو مع الخطمى والخبيزة وورق ليمون أبو صفير..

الجرعة: 3 فناجين يومياً.. مغلي الخروب هذا مدرّ للبول، مسهّل للتقشّع (منفّث)، مضاد للنزلات الصدرية ممتاز.

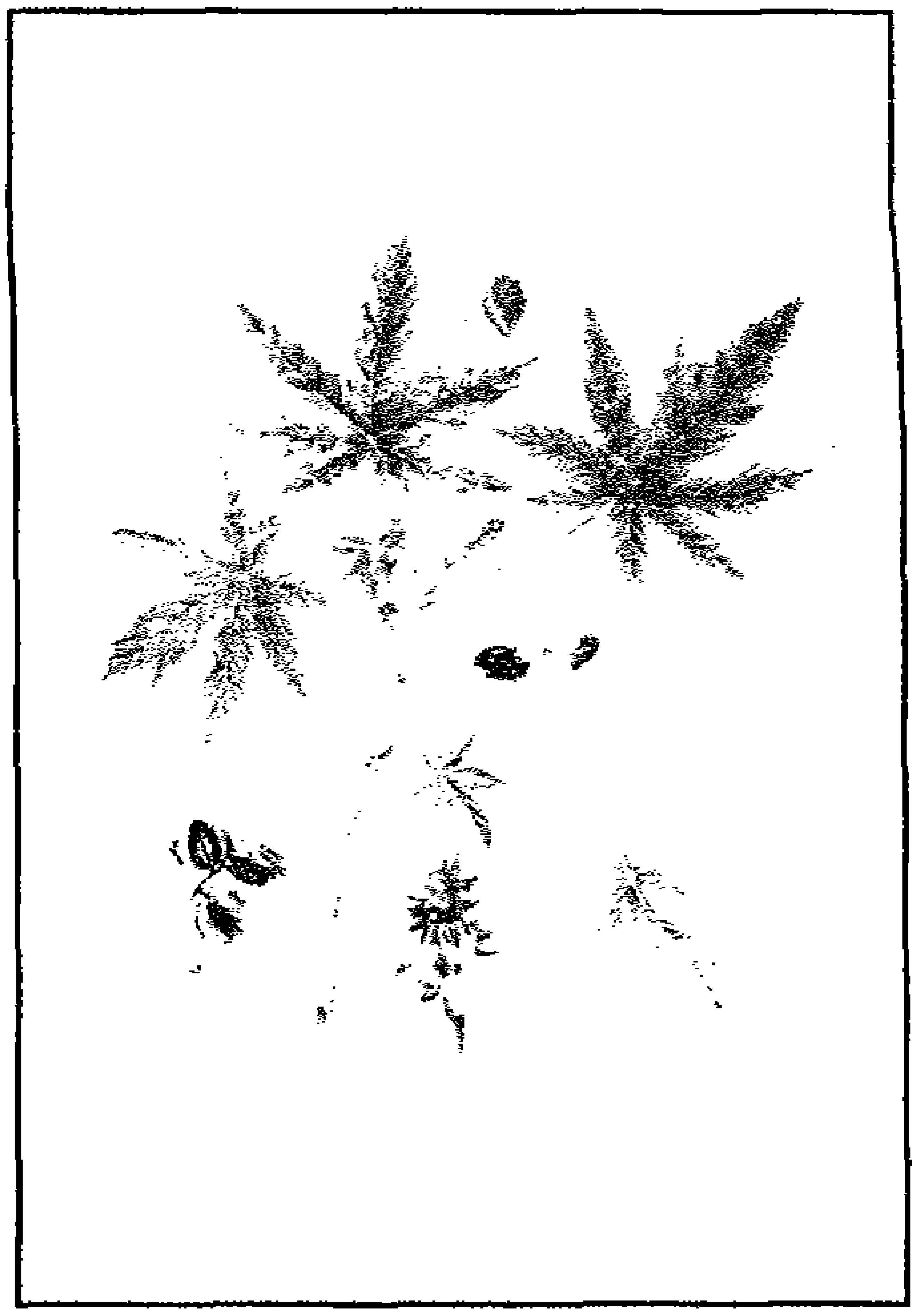
5) **مغلي ورق الخروب:** قبضة من أوراق الخروب النضرة تُغلى في ليتر من الماء لمدة 10 دقائق.

الجرعة: 3 فناجين يومياً. لشدّ ألياف المعدة والامعاء ولتنشيط عملهما.

في كتب التراث

جاء عنه في «المعتمد» لابن رسول: «خرنوب:... قوته مجفّفة.. عسر الإنهضام إن دلكت التآليل بالأخضر الفجّ منه دلكاً شديداً ذهب بها البتة.. المضمضة بطبيخه تقوّي الأسنان..».

وجاء في «تذكرة داود»: «خرنوب:... إذا دقّ قبل بلوغه وطرح في الحليب روّبه وصيّره لذيذاً يُقارب القريشة.. يزيل السعال المزمن، جيد لأوجاع الصدر، مقوٍّ للمعدة. تدلك به الثآليل، وهو أخضر فجّ فيقطعها.. بزر الخروب إذا دقّ وطبخ وضمّد به، حلّل الأورام ومنع بروز المقعدة، وقطع النزف..».



خروع

Ricinus Communis

«الفصيلة الفربيونية»

- **Ricin** *(Fr.)*.
- **Castor oil** *(Eng.)*.

أوصافه: هو أشجار بحجم شجرة التفاح في أماكن.. وفي أماكن أُخرى يكاد يكون عشبة كبيرة.. أوراقه كفيّة واسعة خماسية الفصوص. أزهاره صغيرة تميل إلى الحمرة تنتظم في سنابل نهائية متفرعة.. مفردة الجنس، الأُنثوية منها هي في أعلى السنبلة. تنعقد ثماراً تأخذ شكل جوزات غلافها الخارجي شائك.. في داخلها نوى ثلاث يستخرج منها زيت ثابت معروف بـ «زيت الخروع». غلاف الثمرة يحتوي على مادة سامة جداً تدعى ريسين Ricine.. يغرس البعض من الفلاحين الخروع في أرضهم بغية إبعاد الخلدة المخربة لمزروعاتهم.

زيت الخروع عديم اللون، لزج، رائحته مغثية، طعمه غير مقبول.

المستعمل منه: زيته.

عناصره: حامض خروعي، حامض زيتي، حامض نخلي.

خصائصه: مسهّل غير عنيف.. مطهّر للجلد، ملطف للتهيجات الإلتهابية، مغذٍ للشعر، مزيل للتضخمات القرنية: يبوسات جلدية، مسامير، ثآليل.

موانع

- في تفل نواة الخروع أو جفنها عنصر سام شديد الخطورة لذلك يحظر تناول هذه النوى لأنها تؤدي أحياناً إلى وفاة آكلها..

ـ لا يصح تناول زيت الخروع كمسهّل لمن يشكون من إلتهابات داخلية كالتهاب الزائدة الدودية مثلاً.

ـ يمنع تناول هذا الزيت بُعيد الأدوية الطاردة للديدان مهما كان نوعها، تحاشياً لما قد يسبّب ذلك من خطر.

ـ لا يجوز إعطاء زيت الخروع لمن يشكون من الإمساك المزمن لئلا يؤدي ذلك إلى عكس ما يرجى.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

زيت الخروع لا يستعمل من الداخل إلاّ كمليّن أو كمسهّل.

الجرعة منه كمليّن: نصف ملعقة صغيرة للصغار وملء ملعقة صغيرة للبالغين.

والجرعة منه كمسهّل: ملء ملعقة صغيرة للصغار وملعقتان كبيرتان للبالغين.

زيت الخروع غير سائغ لذلك يفضّل إعطاؤه مع عصير الفواكه أو مع شراب التوت أو سواه من الأشربة، لتسهيل تناوله خاصة لدى الصغار.

ب ــ من الخارج:

1) **الجروح والقروح والسحجات:** تُداوى بزيت الخروع دهناً ومرخاً..

2) **إلتهابات العنين:** لإحمرار العينين وتهيّجهما يستعمل زيت الخروع قطوراً وهو دواء ناجع لذلك.

3) **لنمو الشعر:** إذا لوحظ أن شعر الرأس عند الطفل غير تام النمو، تدلك فروة الرأس بزيت الخروع مساءً مرتين في الأسبوع.. ويترك الزيت على رأس الصغير طيلة ليل كامل، فلا يغسل إلاّ في صباح اليوم التالي.. ولدى إكتمال نمو شعر الطفل وبلوغ النتيجة المطلوبة يكتفى بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر للمحافظة على صحة الشعر ودوام نموه ولصيانة فروة الرأس..

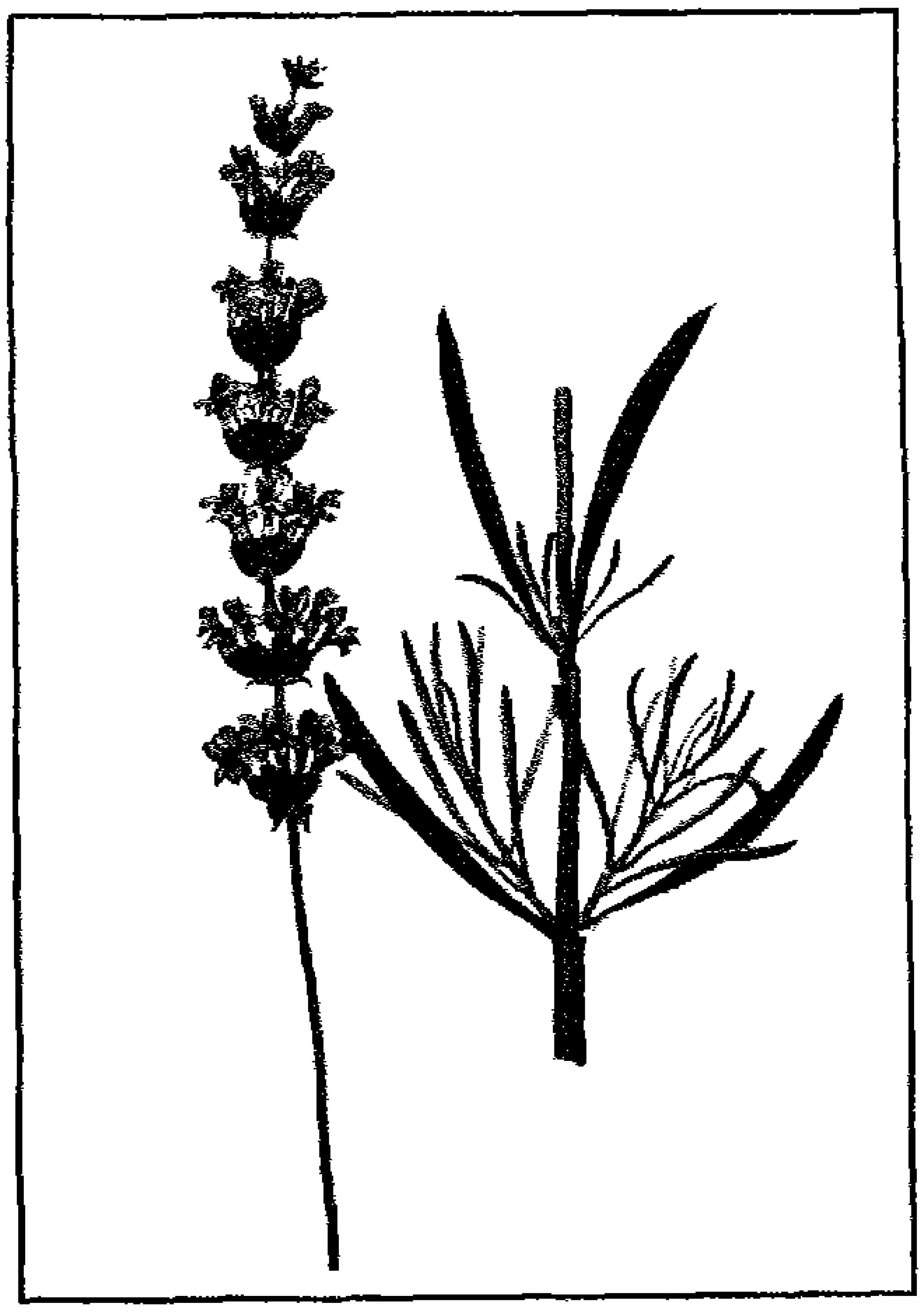
ولذات الغاية تدهن بهذا الزيت الرموش والجفون 3 مرات في الأسبوع فتزداد كثافة وطولاً.

4) **للنزلات الصدرية:** خذ ملعقتين كبيرتين من زيت الخروع وملعقة واحدة من التربنتين. ضع زيت الخروع في وعاء صغير واجعله ضمن وعاء أكبر فيه من الماء ما

يكفي لغمر نصف الوعاء الأصغر، ثم ارفعه فوق النار ليغلي ثوان معدودة.. أطفأ النار وخذ الوعاء الذي يحتوي على زيت الخروع وأضف إليه التربنتين.. أمزج وادلك الصدر بهذا المزيج لمعالجة النزلات الصدرية وخاصة منها المتمركزة في القصبات.. في الحالات الخفيفة يدلك الصدر مرة واحدة مساءً قبل النوم، وفي الحالات الشديدة يدلك به 3 مرات يومياً.

5) **اليبوسات الجلدية والمسامير:** آلام القدمين الناتجة عن تعب أو عن يبوسات جلدية أو مسامير.. كلها تزول بدهن القدمين بزيت الخروع مساءً قبل النوم، على أن تلبس الجوارب لحفظ الزيت على الرجلين طوال الليل.. يتمّ الدهن مرتين في الأسبوع. فلا يمضي وقت حتى يطرى الجلد ويغدو بنعومة المخمل فلا تبقى مسامير ولا تضخمات قرنية.

6) **الثآليل والشامات:** لإزالة الثآليل والشامات والبقع السمراء التي تعلو اليدين في الشيخوخة يوصف الدهن بزيت الخروع مرتين في اليوم صباحاً ومساءً فتذهب جميعها في مدة تتراوح ما بين خمسة أيام وشهر.



الخزامه ـ خزامى

Lavandula Officinalis

«الفصيلة الشفوية»

- **Lavande officinale** *(Fr.)*.
- **Labander** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: خَزَم، خُزام، خيري البرّ، لاوندا.

الاسم الشائع: لاوَنْدا، بخوره.

منابته: حوض الأبيض المتوسط، الأرض الجدباء ذات التربة الكلسية الجافة والمعرّضة للشمس. بستانياً غرس الخزامى شائع في لبنان، ولعلّ المنطقة الممتدة من الفوّار (شمالي بلدة مجدليا قضاء زغرتا) حتى جبل تربل هي أكثر المناطق اللبنانية كثافة وغنى بهذا النبات.

الأوصاف: جنبة دغلية معمّرة عطرة، دائمة الإخضرار. . ساقها قصيرة ليفيّة قاسية تخرج منها فروع عديدة قائمة متداخلة تعلو من 20 إلى 60 سم. تجللها أوراق خضراء رمادية طولية ضيّقة سنانية ملساء عطرية العرف مرّة المذاق. . يرتفع من نهايات الفروع قبيل الإزهرار شماريخ عارية تعلو من 5 إلى 10 سم. وتنتهي بسنابل تنتظم فيها أزهار زرقاء.

أوان الإزهرار: نيسان ـ حزيران.

المستعمل منها: الأزهار قبيل تفتحها، الرؤوس المزهرة.

أوان إجتنائها: تجنى الرؤوس المزهرة عند بدء تفتح زهيراتها.

العناصر الفعالة: زيت طيّار، تانين، كومارين، صابونين، أملاح معدنية مختلفة.

الخصائص: منشّط، مقوّ، منقّ، مضاد للتشنجات وللعفونة، مطهّر، معدي، مدرّ للبول، معرّق، طارد للغازات، مفرّغ للصفراء، مقطّب مدمّل، مضاد للحشرات. .
موصوف لأمراض الجهاز التنفسي، لسوء الهضم، للرضّات والجروح والحروق، للنقرس والروماتيزم للأمراض المعدية والحميات الطفحية، لتهدئة الأعصاب، لاضطرابات الكبد والطحال، لاحتقان الدم في العروق، للكريب ولإلتهاب اللوزتين والبرونشيت. . .

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب:** قبضة صغيرة من الرؤوس المزهرة أو ثلاثون غراماً منها تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة عشر دقائق. يصفّى، يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً بعيداً عن مواعيد الطعام.

يوصف هذا المستحلب لمعالجة:

ـ نوبات السعال الديكي (شاهوق)، نوبات الربو، الاضطرابات العصبية، الزكام، الوافدة، وسائر أنواع الرشوحات والنزلات الصدرية.

ـ إلتهابات: الحلق، البلعوم، اللوزتين، الشعب الرئوية.

ـ الصداع، الشقيقة، الدوار، السدر. .

ـ عدم الشهية للطعام، سوء الهضم، تطبّل المعدة، ابتلاع الهواء، المغص، والغازات المعوية. .

ـ إرتفاع نسبة الزلال في البول. .

ـ الأرق أو النوم المتقطع. (فنجان واحد في هذه الحالة يؤخذ قبيل النوم).

2) **صبغة:** مئة غرام من الأزهار تنقع في 500 غرام من الكحول عيار 90° لمدة شهر، يصفّى بعده ويعصر، ثم يحفظ الحاصل في زجاجة محكمة السدّ.

الجرعة: 5 ـ 7 نقط (حسب العمر) تؤخذ على قطعة من السكر. جرعة واحدة عند الحاجة.

تستعمل هذه الصبغة للقضاء على الفواق (الحاذوقة) وعلى التشنجات المعدية والمعوية.

3) **زيت:** قبضة من الأزهار النضرة تنقع في ليتر من زيت الزيتون في زجاجة شفافة تجعل في الشمس أسبوعاً كاملاً، وفي نهايته تعصر الأزهار ويصفّى الزيت بقماشة، ثم يُضاف إليه من جديد قبضة أُخرى من الأزهار، ثم يُعاد فيوضع في الشمس، أو في أي مكان دافىء. . تكرّر هذه العملية حتى يتشبّع الزيت بالعناصر الفعّالة لهذا النبات ويصبح شديد العطرية. .

الجرعة: 5 نقط على قطعة من السكر مرتين في اليوم.

يوصف هذا الزيت للتخلص من الغازات المعوية، المغص، التشنجات العصبية الصداع النصفي، الدوار، الاضطرابات النفسية.

ب ـ من الخارج

1) **المستحلب:** مستحلب الخزامى يستعمل من الخارج:

ـ استنشاقاً لبخاره من تحت غطاء لمعالجة إلتهابات الحلق، اللوزتين، الإصابة بزكام أو بنزلة صدرية.

ـ حقناً مهبلية، مرتين في اليوم لمعالجة الإفرازات الرحمية البيضاء. .

ـ تكميداً به لمعالجة الجروع والقروح والكدمات والتواءات المفاصل واحتقان الدم في العروق. .

ـ استحماماً بإضافته إلى مغاطس مقوّية للأطفال.

ـ اغتسالاً للقدمين واليدين لمنع رائحة الرجلين الكريمة وللتخلص من تعرّق اليدين.

ـ غرغرة لتطهير الفم وتنظيف قروحه، لشلل اللسان، وللتأتأة لدى الصغار.

2) **الصبغة:** تستعمل من الخارج.

ـ فركاً على الصدر لتقوية الرئتين ولتسريع الإبلال من ذات الرئة وذات الجنب، ومن الاحتقانات الرئوية وإلتهاب الشعب.

ـ استنشاقاً وفركاً للجبهة، للقضاء على الصداع.

ـ مسحاً للقروح والجروح لتطهيرها من الجراثيم.

ـ غرغرة ومضمضة (5 نقط في فنجان صغير من الماء) لتنظيف الأسنان وتقويتها، لتطهير اللثة والحلق، للتخلص من البثور التي تعتري اللسان.

3) **الزيت:** يستعمل من الخارج:

- دهناً لمعالجة الحروق والقروح والأكزما الناشفة.. ولمنع تقشّر الجلد المحروق بالشمس.

- تمسيداً لمعالجة التواء المفاصل وآلام النقرس والروماتيزم.

4) خلّ: قبضتان كبيرتان من الرؤوس المزهرة تنقع في ليتر من الخل الجيّد مدة عشرة أيام.. ملعقة كبيرة من هذا الخلّ تضاف إلى فنجان من الماء ثم يمسح به الوجه المصاب بحب الشباب فيشفى.

استعمالات أُخرى

1) قبضة من الخُزامى المجففة (أوراق وأزهار) توضع تحت الوسادة فتزيل الصداع لمن به صداع وتكسب من يصعب عليه الرقاد نوماً عميقاً هانئاً.

2) مئتا غرام من العشبة المجففة تُغلى في ليتر من الماء، ثم يمسح الجسم بعد الاستحمام بماء هذا المغلي فتقضي على كل رائحة كريهة.

3) قليل من الخزامى المجففة توضع في خزائن الثياب والكتب وفي الصناديق.. فتعطّرها وتبعد عنها العثة وسائر الحشرات.

4) عصارة أوراق الخزامى يدهن بها المكان المصاب بعقص الحشرات فتمنع الورم وتسكن الألم..

5) يلجأ الصيادون في الغرب كلما لدغت كلابهم أفعى، إلى نبات الخُزامى فيأخذون من فروعه ويفركون مكان اللدغة.. يداومون على ذلك يومين فيتمّ الشفاء.

- **ينبّه إلى التقيد بالجرعات والمقادير المحدّدة.**
- **الخزامى تتعارض مع اليود وأملاح الحديد فحذارِ الجمع بينها...**

خصي الثعلب
Orchis

«الفصيلة السحلبية»

- **Orchis, Salep** *(Fr.)*.
- **Orchid, Salap** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** سحلب، ساطريون، خصي الكلب، بوزايدون.

ـ **الاسم الشائع:** زهرة النحلة (تعرف به العشبة في بعض المناطق الريفية).

ـ سحلب (ما يستخرج من عساقيلها أو درناتها).

منابته: التلال والبطاح والحفافي المهملة الجدباء ذات التربة الكلسية. وهو في لبنان شائع وسطاً وجبلاً.

أنواعه: عديدة.. يميّز بينها صورة ولون الأزهار وشكل وحجم الدرنات الترابية التي تتعلق بأصله.

أوصافه: نبات عشبي يستعيد لونه كل عام.. أوراق القاعدة لا تتعدّى الثلاث في الغالب، طولية، مائية، خضراء، وأحياناً تمسحها حمرة وردية، يخرج من وسطها شمراخ مفرد، مائي، يعلو من 15 إلى 20 سم. أوراقه غمدية توشحها، في بعض أنواعه، بقع سمراء حمراء.. أزهاره تنتظم في سنابل، تقصر أو تطول، وتختلف لوناً وشكلاً باختلاف النوع، فتكون حمراء داكنة، أو فرفيرية، أو وردية، وأحياناً صفراء أو بيضاء.. تأخذ في نوع منه صورة نحلة، وفي آخر صورة ذبابة، وفي غيره صورة إنسان تغطي رأسه «كبيشونة» كالتي تغطي رأس الراهب الكبوشي.. الجذر مائي، يتعلق به درنتان، غالباً ما يكون لها شكل الخِصْيتين، إحداهما ذابلة جافة، والثانية مكتنزة نضرة.. الدرنة النضرة وحدها الصالحة، ومنها يؤخذ السحيق المعروف بالسحلب.

عساقيله هذه تكون لوزية الشكل في نوع، وبيضية في آخر، ومدحرجة أو كفية ذات أصابع في غيره. . الخصائص العلاجية فيها جميعاً متشابهة.

المستعمل منه: الدرنات المكتنزة فقط.

أوان اجتنائه: بعد تمام إزهراره.

أوان ازهراره: أيار ـ حزيران.

العناصر الفعالة: لعاب غروي، نشا، أملاح معدنية، ليبيد، بروتيد. .

الخصائص: منعش، مرطّب، ملطّف، خافض للحرارة، مضاد للإسهال، مقوٍّ. . يوصف، كطعام مغذٍ ومقوٍّ خفيف، في حالات، التعب والوهن والنقاهة، وكملطّف في حالات تهيّج القناة الهضمية والامعاء والمجاري البولية. . درج استعماله مع الزنجبيل والقرفة، أو الفانيليا، لإثارة الرغبات الجنسية.

كيفية الحصول على مسحوق السحلب: تجمع الدرنات المكتنزة، تغسل، تسلق، تقسم إلى قسمين أو ثلاثة، تجفف في الشمس، تطحن، وتحفظ للاستعمال. . التجفيف يجعل درنات السحلب قاسية كالخشب فيصعب طحنها لذلك ينصح ببلها بالماء ليسهل سحقها.

هناك طريقة أُخرى تتمّ بأن تجمع العساقيل فتغسل ثم تدخل في فرن معتدل الحرارة لمدة وجيزة، تخرج منه، تنظّف، تقسّم، تنشر في الهواء ليتم تجفيفها وبعده تطحن.

ملاحظة: عند غسل العساقيل كل درنة تطفو على وجه الماء ترمى.

الاستعمال: من الداخل فقط.

1) مستحلب: ملعقة صغيرة من سحيق السحلب تدعك بمثلها من الماء البارد. . ثم تذوّب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. . يريّح بعض الوقت. . يؤخذ على جرعات.

الجرعة اليومية: 2 ـ 3 فناجين. يحرك المستحلب عند كل جرعة.

يوصف لمعالجة: نزف القرحة المعدية، نزف الأمعاء الحاصل من الإصابة بالتيفوئيد أو بالديزنطاريا. . نفث الدم، نزف البواسير، البول المدمم، النزف الرحمي.

2) مغلي: ملعقة صغيرة من سحيق السحلب تجبل وتدعك بمثليها من الماء، ثم يُضاف إليها فنجان من الماء البارد، يرفع الكل فوق نار خفيفة، يحرّك، ويحرّك، حتى

يغلي. يبرد ويعطى للأطفال، ملعقة صغيرة كل ساعتين، لعلاج الزحار أو الإسهال.

3) **ثريدة (مغلي مكثف):** ملعقتان متوسطتان من سحيق السحلب، ملعقة من النشاء، أربع ملاعق من الحليب المجفّف، خمس ملاعق من السكر. . تمزج هذه المواد وتذوّب جيداً في ليتر من الماء، ثم ترفع فوق النار مع مداومة التحريك لتغلي وتنضج. . ترفع عن النار، تعطّر بقليل من الفانيليا أو ماء الزهر، وتعطى كطعام مغذٍ، خفيف، للأطفال. . وكغذاء مغذٍ مقوٍّ للكبار وهم في فترة النقاهة أو في حالة من الضعف والوهن.

4) **جيليه:** ملعقتان متوسطتان من السحلب، أربع ملاعق من الحليب الجاف، نصف كوب من السكر، كوب ونصف من الماء. . يخلط السحلب بالحليب والسكر خلطاً جيداً، يذوّب الخليط بالماء، يرفع فوق نار هادئة مع تحريك متواصل حتى يغلي بعض الوقت. . يرفع عن النار، يعطّر حسب الذوق، يبرّد، يوضع في البرّاد ليتجمّد. . يقدّم كطعام لذيذ خفيف مغذٍّ، مقوٍّ.

وهذه الجيليه مفيدة في حالات: النقاهة، تهيّجات القنوات الهضمية والمجاري البولية.

والسحلب، في أي شكل استعمل، غذاء منشّط، مقوٍّ، مبرّد، فضلاً عن كونه مضاداً للإسهال، للنزف، للتهيجات الإلتهابية وخافض للحرارة. . أما إذا أُريد استعماله لإثارة الرغبة الجنسية فيجب أن يُضاف إليه بعض الزنجبيل مع قليل من القرفة أو الفانيليا.

5) **شوكولا:** للحصول على شوكولا السحلب يُضاف إلى الجيليه الموصوفة أعلاه 3 أو 4 ملاعق من الكاكاو أو قدر ما يكفي من الشوكولا المرّ.

6) **بوظة:** رطل من الحليب، 25 غراماً من السحلب (ملء فنجان قهوة) خمس غرامات مستكة، 400 غرام سكر.

1) ضع وقية ونصف من السكر (300 غرام) في الحليب وارفعه فوق النار ليغلي.

2) أضف ما تبقى من السكر إلى السحلب. أخلطهما جيداً.

3) حالما يبدأ الحليب بالفوران أضف إليه السحلب المخلوط بالسكر. . أضفه شيئاً فشيئاً مع التحريك المتواصل منعاً لتجمّع السحلب وتجبّله. .

4) تُضاف المستكة المطحونة. يستمرّ في التحريك حتى يأخذ قواماً سميكاً لزجاً. . يرفع عن النار. . يصبر عليه حتى يبرد.

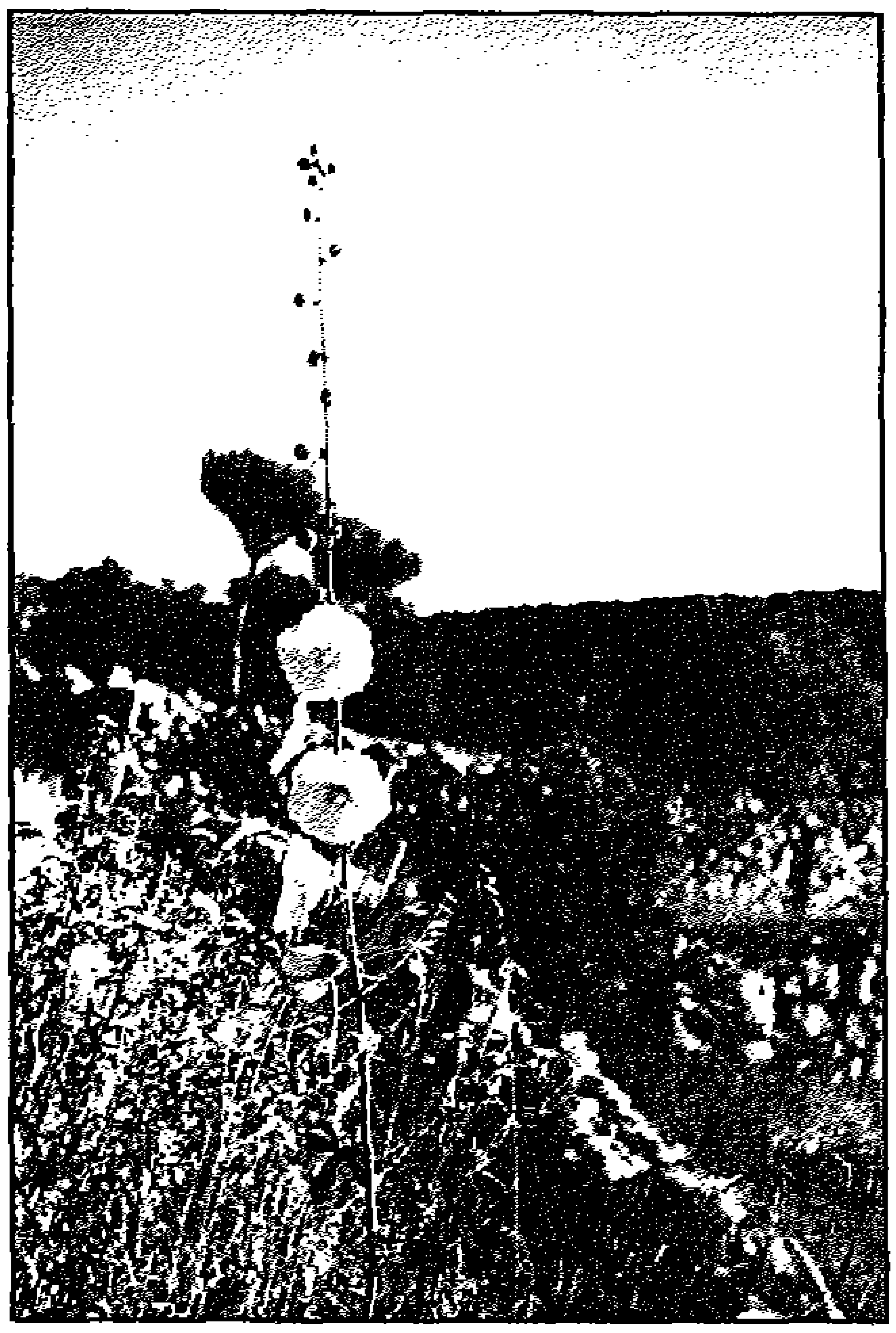
5) إجعل الوعاء المحتوي على هذا المطبوخ ضمن وعاء أكبر، أغمره بالثلج أضف إلى الثلج بعض الملح، اخبط المطبوخ جيداً. واصل ذلك حتى يتجمد.

هوامش

- خصي الثعلب، خصي الكلب، بوزيدان، ساطورين.. أسماء أوردتها كتب المفردات وكأن كل منها يعني نباتاً من جنس مختلف. فخصي الثعلب، عند أصحاب تلك المصنفات، هو غير خصي الكلب، والبوزيدان نبات مجهول، أما الساطورين فقد يكون، حسب ظنهم، التسمية اليونانية لخصي الثعلب.. أما ما ورد من أوصاف لماهية وخصائص كل منها ففيه خلط كثير وجهل كبير لحقيقة هذا النبات.

- اسم الجنس (Orchis) يوناني يعني خصية، وما يلحق به من صفات يميّز بين أنواعه التي لا يفرّق بينها سوى الشكل، أما من حيث العناصر والخصائص فمتشابهة ولا فرق جوهري بينها جميعاً.

- خصي الثلعب وخصي الكلب اسمان لمسمى واحد. سحلب تصحيف لخصي الثعلب. بوزيدان تصحيحه بوزايدون (Poséidon) إله البحر عند اليونان، الذي كان يتسلّح بعصا في رأسها شوكة مثلثة الأصابع (trident).. أطلقت هذه التسمية على السحلب المسمّى (Orchis tridentata) الذي تبدو البتلة الكبرى في أزهاره وكأنها صورة لعصا بوزايدون.. أما الساطورين وتصحيحه ساطريون فيعرف به السحلب المسمى علمياً (Orchis mascula) وبالفرنسية (Satirion mâle) وقد سمّي بهذا الاسم لأن أزهاره لها شكل إنسان على رأسه «كبيشونة» تغطيه وتخفي الوجه والأذنين.. وتقول أسطورة قديمة بأن إلهاً غضب على الملك الأسطوري ساطوريون فجعل له أُذني حمار مما اضطر الملك إلى تغطية رأسه بلباسٍ كبير ليخفي عاهته تلك.



خطمى بري

Alcea Setosa

«الفصيلة الخبيزية»

-Guimauve Soyeuse: Rose trémière *(Fr.)*.
- Hollyhock *(Eng.)*.

الاسم الشائع: خِطْمِيّة، خاتمية، خاتومية.

منابته: في البطاح والتلال والمنحدرات المهملة وفي الجبال حتى 1600م.. على جوانب الطرقات، وفي حواشي البساتين والكروم.. في الحيطان والسياجات وما بين الرجوم. وهو بلدي، شائع، ينمو بنفسه في شتى المناطق اللبنانية.. تلقاه في الساحل، والداخل، وفي الجبل،، فوق التلال وفي الأودية كما في السهول.. يزيّن حقولنا بأبهى زينة طوال شهرين أو أكثر..

الأوصاف: نبات عشبي معمّر، ساقه عمودية ليفية صلبة تتوزّع عليها نمشات فرفيرية، وتكسوها شعيرات خشنة، تعلو من 75 إلى150 سم.. الأوراق عند القاعدة طويلة الأعناق مستديره الصفحة.. وعلى الساق كفّية؛ وجميعها مخملية الملمس خضراء سمراء.. الأزهار من خمس بتلات، وردية باهتة إلى بياض ما، واسعة، قطرها 5 ـ 7 سم. تخرج من قاعدة الأوراق مفردة وأحياناً ثنائية وتتوزّع على طول الساق.

أوان الإزهار: أيار ـ تموز.

المستعمل منه: الأوراق، الأزهار والجذور.

الإجتناء والتجفيف: تجنى الأوراق قبل خروج الساق فتُجعل باقات صغيرة وتعلّق في أسلاك في مكان ظليل طلق الهواء. وتجنى الأزهار قبل تمام تفتّحها فتنزع عنها الكأس وتفرد فوق بساط في الشمس لمدة ساعة، ثم تنقل إلى ظلّ طلق الهواء حيث يتمّ

جفافها. أما الجذور فتجنى في الخريف، تنظّف وتقطّع لتجفّف في الشمس أو في فرن خاص خفيف الحرارة.

العناصر الفعالة: لعاب غروي، اسبراجين، أَلبيمين، مادة دهنية وأُخرى صابغة، عناصر بروتينية، زيت ثابت.

الخصائص: مسكن للآلام، مليّن للجسم، مضاد للإلتهابات، مطرٌ، ملطّف، منعش، يوصف ضد التهيجات الإلتهابية والنزلات الصدرية، مضاد لإلتهاب الحلق واللوزتين، فعّال في تسكين وإخماد آلام وإلتهابات المعدة والأمعاء.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب الأزهار:** 30 غراماً من الأزهار تستحلب في ليتر من الماء بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق.. يصفّى، يحلّى، ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم.

يوصف هذا المستحلب للزكام (رشح)، والوافدة (الكريب)، وللنزلات الصدرية (برونشيت)، ولتسكين السعال المتهيج.. ويوصف لتلطيف إلتهابات المعدة والأمعاء، للقضاء على إلتهابات المثانة، للحدّ من الإمساك وللتخلص من حرقان البول..

2) **مستحلب الأزهار بالحليب:** لذيذ جداً، مغذٍ، فيه الخصائص نفسها المبينة أعلاه، ويحضّر باستبدال الماء بالحليب أو بتذويب ملعقة من الحليب المجفّف في كل فنجان يؤخذ من المستحلب السابق ذكره.. يوصف هذا المستحلب على الأخص للنساء اللواتي يشكين من برودة جنسية.. ويحظّر على الفتيات غير المتزوجات.

3) **شراب:** مئة غرام من الجذور تقطّع وتنقع في ليتر من الماء مع قدح صغير من الكحول لمدة 24 ساعة.. يصفّى النقيع، يُضاف إليه 250 غراماً من السكر ثم يرفع فوق نار خفيفة ليغلي ويأخذ قوام الشراب.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل 3 ساعات.

يوصف هذا الشراب لأمراض الشعب التنفسية، السعال، الرشح، إلتهاب الحنجرة واللوزتين. ويوصف قدح صغير منه يؤخذ قبيل النوم للتخلص من الأرق.

ـ يوصى دائماً بتصفية كل ما يحضّر من الخطمى خلال قطعة من كتان.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الأزهار:** ملعقة كبيرة من الأزهار تُغلى دقيقة واحدة في كوب من الماء وتُستحلب مدة خمس دقائق. يُستعمل ماء هذا المغلي مضمضة وغرغرة لمعالجة خرّاجات الفم وإلتهابات اللثة والحلق واللوزتين، وتستعمل الأزهار كمادات لمعالجة الرمد والحبوب والقروح.

2) **مغلي الأزهار بالحليب:** ملعقة من الأزهار تغلى في فنجان من الحليب. . يستعمل الحليب لتنظيف الحبوب، والجروح والقروح وتستعمل الأزهار لصوقات ولبخاً لإنضاج الدمامل والنواسير والداحس.

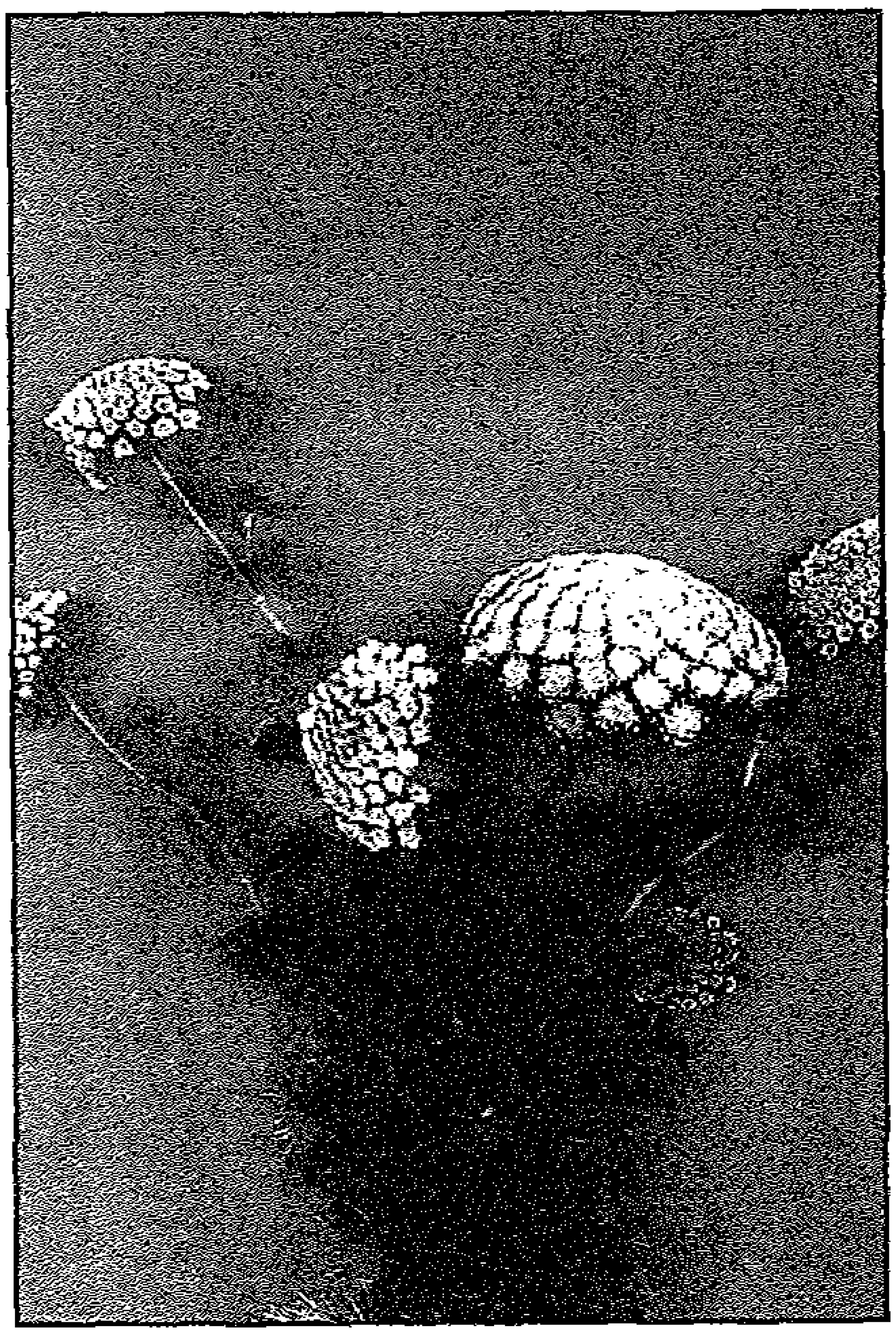
3) **مغلي الأوراق والجذور:** قبضة كبيرة من الجذور المقطّعة ومثلها من الأوراق، تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء وتستحلب نصف ساعة. . يصفّى ويستعمل:

- غرغرة في إلتهابات الفم والحلق واللوزتين.
- غسولاً وضمادات لتنظيف وإدمال الجروح المتورّمة والقروح، ولتسريع إنضاج الدمامل والخراجات.
- حقناً شرجية للقضاء على إلتهابات الأمعاء وللتخلص من متاعب الإمساك (في الحالة الأخيرة ينصح بإضافة قليل من زيت الزيتون إلى ماء هذا المغلي).
- ويستعمل غسولاً للعينين، مرتين في اليوم، للمحافظة على نضارتهما.

4) **مسحوق الجذور:** تطحن الجذور المجففة ناعماً وتجبل بالكليسيرين وتستعمل مروخاً ملطّفاً للجلد الناعم ومطرّياً للناشف أو المصاب بقوباء (حزازة). . كما يستعمل لإزالة احتقانات الجلد المصاب ببثور وردية. . وهو إلى ذلك علاج لكل جلد حسّاس.

5) يعطى الطفل في مرحلة التسنين جذر الخُطمى ليعضّه فتختفي بسرعة إلتهابات النيرة ويزول ألمها ويسهل بروز الأنسان.

6) الأوراق والأزهار المستعملة في مغلٍ أو في مستحلب يمكن التكميد بها لمعالجة الخراجات والداحس، والالتهابات الموضعية الحادة والقروح. .



الخلّة ـ بشنيخ

Ammi visnaga

«الفصيلة الخيمية»

- **Khellé** *(Fr.)*.
- **Pick - tooth** *(Eng.)*.

من أسمائها: خلاّل، سدا، سداب، صقلين. بشنيخة، وخشيزك. الأخير من الفارسية ويطلق على بذر الخلّة ومعناه قاتل الدود.

الاسم الشائع: خلّة، بذر الخلّة.

منابتها: الأرض القوية ذات التربة الصلصالية الرملية. تلقاها في لبنان حيثما تتوفر لها التربة المناسبة.. ففي الشمال مثلاً تجدها في: شكا، في بعض مناطق الكورة والزاوية، في السماقية من سهل عكار..

الأوصاف: نبات عشبي حولي، خيمي، صافي الإخضرار.. ساقه أسطوانية، قائمة، مضلّعة، قليلة التفرع، تعلو من 40 إلى 70 سم.. أوراقه منبسطة، متفرّعة، مفرّضة إلى فصوص خيطية هدبية.. وللخلّة نسغ أبيض حليبي. أزهارها تنتظم في خيمة نهائية مركبة. شعاعاتها الأساسية منضّدة في طبقات ملزوزة كثيفة.. ينتهي كل منها بفلكة خيمية صغيرة، زهيراتها دقيقة بيضاء تؤلف بمجموعها خيمة كبيرة قطرها 10 ـ 15 سم. تنعقد زهيراتها بذوراً صغيرة طولية شبه مخروطية ملساء سمراء حريفة الطعم حادّة على شيء من المرارة.. لدى بلوغها تنكمش الشعاعات وترتفع عمودياً ملزوزة بعضها إلى بعض بحيث تغدو الشعاعات الداخلية، وهي الأقصر، مغطاة ضمن حزام من الشعاعات الخارجية..

المستعمل منه: البذور فقط، أو الزهرة البالغة بكاملها شعاعات وبذوراً.

أوان الإجتناء: تموز ـ آب.

العناصر الفعَّالة: خلين، فيزناجين، فيزناجول، كومارين، فيزامين..

الخصائص: مدرّ للبول، طارد للحصى، محلّل للغازات، هاضم، مقوّ، مضاد للروماتيزم، وللتشنجات مهما كان نوعها، مهدّيء لنوبات السعال وله تأثير مفيد وواضح على الشرايين التاجية والشعب التنفسية.. مرخٍّ للقنوات البولية مسهّل لمرور الحصوات، وهذا ما جعله موصوفاً للمصابين بداء الحصاة.. يفيد الذبحة القلبية وهو خير علاج لمن يشكون من متاعب الغازات ومن تشنّجات المعدة والأمعاء..

الاستعمال

يحضّر من بذور هذا النبات: مستحلب، نقيع، وصبغة.

1) **المستحلب:** ملعقة صغيرة من البذور تستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 15 أو 20 دقيقة.

الجرعة: فنجان صباحاً على الريق وآخر مساءً عند النوم.. وفي الحالات الصعبة يؤخذ فنجان ثالث ظهراً بعد الأكل.

2) **النقيع:** ملعقة صغيرة من بذور الخلّة ترض وتنقع في كوب من الماء البارد مساءً لتصفّى وتشرب على الريق في صباح اليوم التالي.. ثم يُعاد فينقع مثلها عند الصباح ليشرب مساءً قبيل النوم.

3) **الصبغة:** 50 غراماً من بذور الخلة ترضّ في هاون خشبي وتنقع في ليتر من الكحول النقي عيار 90° في زجاجة محكمة السدّ توضع في الشمس أو في مكان دافىء طوال أُسبوعين على أن تخضّ الزجاجة يومياً طوال مدة النقع. يصفّى، يحفظ الحاصل جاهزاً للاستعمال.

الجرعة: 3 ـ 5 نقط مع قليل من الماء 2 ـ 3 مرات يومياً.

حالات الاستعمال: يستعمل كل من المستحلب والنقيع والصبغة لمعالجة:

أ ـ إحتباس البول، المغص الكلوي، الرمل البولي، داء الحصاة، الروماتيزم..

ب ـ تعب الشرايين التاجية، الذبحة القلبية، الضعف العام.

ج ـ سوء الهضم، الغازات، المغص، وكل تشنّج في عصب المعدة أو الأمعاء..

د ـ إلتهاب الشعب التنفسية، السعال النوبي.

نتف تاريخية

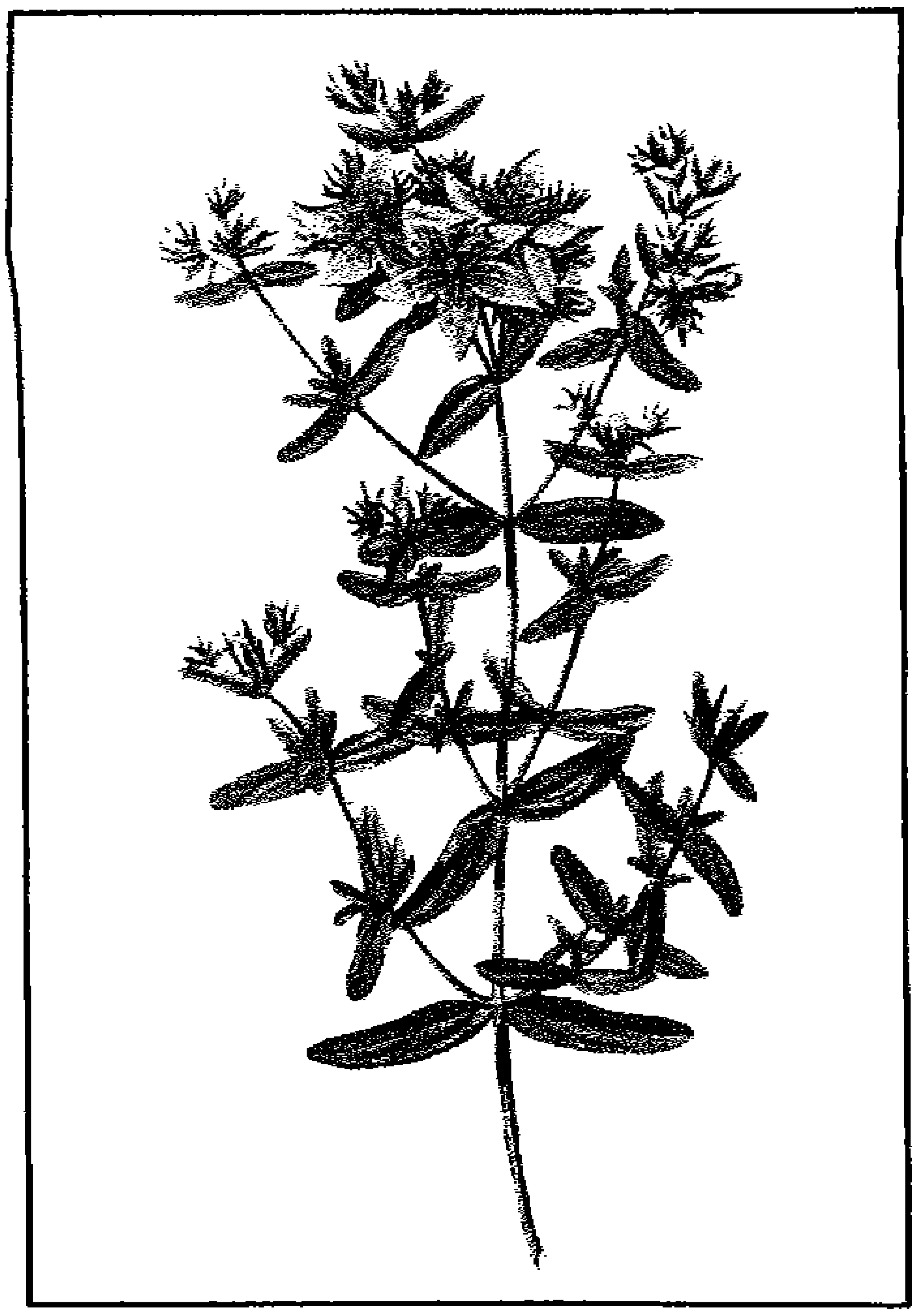
عرفه المصريون القدماء، لشيوعه في أرضهم، فورد ذكره في المخطوطات الفرعونية كمدرّ للبول طارد للحصاة.. أول من قدّم دراسة علمية عن هذا النبات هو الدكتور مالوس (Malosse) عام سنة 1891 بيّن فيها أن نبات الخلة يحتوي على ثلاثة عناصر قابلة للتبلور، مطلقاً عليها اسم فيزناغين وعنصراً آخر راتنجي سماه فيزناغول. تلاه الدكتور إبراهيم مصطفى الذي بيّن أن في بذور الخلّة كليكوزيد سمّاه خلين.. وفي العام 1932 كتب الدكتور كرم سمعان في بعض المجلات العلمية عن مادة جديدة في الخلّة أطلق عليها اسم فيزامين، من خصائصها أنها تعمل على إسقاط الحصى وتقضي على المغص الكلوي إذ تزيل تقلصات الحالب وترخي العضلات فتمرّ الحصوة بسهولة.. ولكن العلم، حتى اليوم، لم يكتشف بعد جميع أسرار الخلة وخصائصها.. أما في العطارة المشرقية القديمة فيظهر أن الفرس قد اكتشفوا عن طريق التجربة والحدس بعض خصائص هذا النبات، فراحوا يتعالجون بمغلي بذوره للتخلص من الديدان ولإدرار البول.

أما مصانع الأدوية فقد استخرجت من الخلّة خلاصات ركبتها في أدوية جاهزة تباع في الصيدليات.. صَنَعت اللينامين لحصاة الكلي، والأميكادين للجلطة القلبية والغلوكولينامين للذبحة.

في كتب التراث

الخلال، لغة، ما يخلّل به الأسنان لإخراج فضلات الطعام. واحدته خلّة. والاسم، غالباً، يصف المسمى بما اشتهر به أو هو يسمّي إحدى صفاته.. الظاهر أن هذا النبات لم يكن له عند العرب قديماً أية شهرة علاجية.. ابن سينا لم يأتِ على ذكره ولا ابن رسول.. ابن البيطار ظنّه ضرباً من الشيح.. الأنطاكي وقد عاش في مصر فتعرف إليه، كتب محدداً ماهيته وذاكراً خصائصه.. جاء في تذكرته: «خلال هو السذاب ويسمى الصقلين.. بزره يسمى الوخشيزك.. ماؤه يقتل الدود مجرّب ويمنع تولّده، وإذا جلست فيه المرأة أصلح الرحم وماؤه يحلل الأورام طلاءً ويشدّ اللثة ويحبس العرق».

وجاء في مكان آخر: «وَخشيزك: فارسي معناه قاتل الدود وهو بزر الخلّة (ينعقد في) جمة ذات أعواد تنكش بها الأسنان.. ينفع من السعال والفواق والرياح والمغص وسدد الكبد والحصى وعسر البول، ويدرّ، ويسقط الديدان، مجرّب، وإن دقّ وطبخ بالزيت نفع من الفالج والبرد والخدر والاسترخاء وأوجاع المفاصل طلاء.. يضرّ الرئة تصلحه الكثيراء».



داذي

Hypericum Perforatum

«الفصيلة الداذية»

- **Millpertuis** *(Fr.)*.
- **John's - wort** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: حشيشة أُمّ الألف ثقب، بقلة يوحنا، هوفاريقون، حشيشة القلب، حشيشة الحرق.

منابته: الأماكن المهملة، حفافي الكروم وثقوب الحيطان العتيقة، فجوات الصخور، وكل أرض معرّضة للشمس كلسية التربة رملية.

أنواعه: هو أنواع أشهرها في لبنان:

1) الداذي العشبي: حولي، ليّن الساق لا يزيد ارتفاعه على 30 سم. أوراقه بيضية إلى شيء من الإتساع. ثماره سنفة في داخلها بذرة مستطيلة يابسة.

2) الداذي الدغلي: معمّر، سوقه ليفية قاسية تعلو من 30 إلى 40 سم. فروعه عديدة، تتشابك، تتداخل، تستدير، كما البلان الشائك، ولكن بغير شوك.. ثماره عارية لحمية حمراء لها شكل قلب العصفور وقدّه.. الاسم العلمي الدال على جنس نبات الداذي (Hypericum أي: قلب) مصدره ثمار هذا النوع.

3) هوفارقون المعيز: جنبة معمّرة تعلو من متر إلى مترين..

الأزهار في جميع أنواع الداذي صفراء بلون الذهب.

4) أم الألف ثقب: Millpertuis. إنه النوع المخزني. يميزه عن سائر أنواع هذا النبات نمشات شفّافة تتوزّع على حواشي الأوراق وتملأ صفحة بتلات الأزهار.. تبدو لمن يراها كأنها ثقوب صغيرة.. لأجلها أعطي هذا النوع. اسمه العلمي بارفوراتوم:

(Perforatum) الذي يعني الثقب.

أوصافه: نبات عشبي معمّر، ساقه عامودية، ليفية، قاسية، تعلو من 30 إلى 60 سم تخرج فروعها من إبط الأوراق، متقابلة، شائكة إلى فوق.. الأوراق تامة لاطية، بيضية مستطيلة، متقابلة؛ جوانبها مزروعة بالعديد من الدوائر الصغيرة الشفافة التي تبدو كأنها ثقوب فيما هي جيوب ملأى بزيت طيار.. يفوح منها عند فركها رائحة بخورية تذكّر برائحة البطم.. أزهاره صفراء بلون الذهب تنتظم في عناقيد تزيّن رؤوس الفروع.. بتلاتها خمس ترقشها غدد صغيرة سوداء؛ إذا فركت بين الأصابع تركت عليها سائلاً أحمر بنفسجياً هو كناية عن زيت طيار ومادتين صابغتين، إحداهما حمراء والأُخرى زرقاء، ومركز تجمع هذا السائل هو تلك الغدد أو الجيوب التي تدرز البتلات.

أوان إزهاره: أيار ـ آب.

المستعمل منه: الرؤوس المزهرة.

أوان إجتنائها: عند تفتح الأزهار.

العناصر الفعَّالة: زيت طيار، تانين، دهن نباتي، راتنج، سكر، مواد دابغة، ڤيتامين ج، شمع..

الخصائص: مطهّر، مضاد للعفونة، بلسمي، مهضّم، منشّط، مدمل للجروح، قابض.. مضاد للحمى، للربو، للديدان.. موصوف لإلتهابات الشعب التنفسية والمثانة والامعاء، لاضطرابات الهضم والدورة الدموية، لعرق النسا ووجع الظهر، للنقرس والروماتيزم، للأمزجة الباردة، للحروق والجروح والكدمات، للأم الجروح العميقة والمفتوحة، للقروح المتكررة أو الصعبة الإندمال..

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب: 20 ـ 30 غراماً من الرؤوس المزهرة تستحلب في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 10 ـ 15 دقيقة يصفّى، ثم يحلّى ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لتسكين نوبات الربو، لمعالجة النزلات الصدرية، إلتهاب المعدة والأمعاء وتشنجاتهما، إلتهاب المثانة، سلس البول، التبويل في الفراش، الاستسقاء، كسل المرارة أو عدم انتظام عملها، عدم انتظام الحيض، ارتفاع درجة الحرارة، إلتهاب الرحم، إلتهاب المبيض، عدم الشهية للطعام، سوء الهضم،

المغص.. ويوصف لتسهيل التقشع في الزكام، لإضطرابات سن المراهقة الصحية والنفسية، للهستيريا والملانخوليا وغيرها من الاضطرابات النفسيّة، لخرف الشيخوخة وللنوم المضطرب..

2) مغلي مكثّف: 50 غراماً من العشبة المجففة تُضاف إلى ليتر من الماء، ترفع فوق نار هادئة، تطفأ النار حال بدء الغليان، يصبر عليه مدة 15 دقيقة للاستحلاب، يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: نصف فنجان أربع مرات يومياً. هذا المغلي لا يُضاهى في معالجة الإلتهابات النسويّة: إلتهاب المهبل، إلتهاب الرحم، إلتهاب المبيض.

3) مستحلب مركّب: يؤخذ غرامان من كل من: أزهار الداذي، أُم الألف ورقة، قصعين. يستحلب الجميع في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة عشرة دقائق. يصفّى ثم يحلّى ويعطى للصغير مساءً قبل النوم. يوصف هذا المستحلب للتخلص من التبويل في الفراش.

ب ــ من الخارج:

1) زيت: 500 غرام من الأزهار النضرة تنقع في ليتر من الزيت، ونصف ليتر من عصير العنب الأبيض لمدة 3 أيام، في الشمس أو في أي مكان دافىء، في نهاية اليوم الثالث يجعل الوعاء المحتوي على النقيع ضمن وعاء أكبر فيه من الماء ما يكفي لغمر الوعاء الأول حتى ثلثيه، ثم يرفع فوق النار ليغلي حتى يتمّ تبخّر عصير العنب كلياً.. تطفأ النار ويصبر عليه ليبرد فيصفّى ثم يعبأ في حناجير صغيرة محكمة السدّ يكفي كل منها لمعالجة حالة مرضية واحدة منعاً من تعريض الزيت بمجموعه للهواء.. لأن فتح الزجاجة المتكرّر يفقده بعض خصائصه ويضعفه.

يستعمل هذا الزيت تكميداً بأن تؤخذ قطعة من الشاش المطهّر فتُشبَّع بالزيت ثم توضع فوق ما يُراد معالجته.. تغطى بالقطن ثم تثبت برباط مشمّع لاصق..

توصف كمادات الزيت هذه لمعالجة الحروق والقروح على أنواعها، خاصة ما طال زمنه وبَعُدَ عهده أو أدمل على زغل.. ويعالج به الكلوم، والسحجات، الرضات والتواء المفاصل، الإلتهابات الجلدية. فيسكن ألمها جميعاً ويسرع في إدمالها.

ويستعمل فركاً وتمسيداً لمعالجة النقرس، الروماتيزم، عرق النسا، وجع الظهر، والمغص لدى الأطفال.. فيسكن ألمها جميعاً.

نتف تاريخية

عرفت حشيشة الداذي منذ عهود سحيقة.. ذكرها كل من أبوقراط وجالينوس وديسقوريدوس وتكلموا عن إدرارها للبول وعن قدرتها الشافية للجروح والحروق وعرق النسا.. في القرون الوسطى عدّها البعض نوعاً من الترياق.. وبسبب عرفها البخوري أَسْنَدَ إليها آخرون قدرات واقية من الأرواح الشريرة والسحر.. فدعيت «حشيشة الجن» و «طاردة الشيطان». وفي بعض المناطق الأوروبية كان الناس يقدّمون منها لمن به مسّ فيشمّها لتشفيه.. وان يلجأ إليها كل من رجا الخلاص والهروب من شرّ الأرواح اللعينة.

في القرن الخامس عشر وعلى يد البير الكبير عادت لتأخذ مكانها بعد أن كادت تهمل وتدخل عالم النسيان. وفي القرن السادس عشر أخذت تدخل في تراكيب ومراهم ومروخات وأشربة مختلفة.. بعضها مضاد للنقرس والروماتيزم والأمزجة الباردة. وبعضها الآخر لشفاء الحروق ولأم القروح المتكررة ولإدمال الجروح العميقة والمفتوحة، وغيرها لوجع الظهر وعرق النسا..

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية..» لابن البيطار: «هيوفاريقون:... من الناس من سمّاه حامافيطس لمشاكلة رائحة بذره لرائحة صمغ الصنوبر (فيطوس يعني صنوبر).. يدرّ الطمث والبول. إذا اتخذ من ورقه ضماد وضمّد به مواضع الحرق والقروح ألحمها وأدملها وإن جُفّف ودقّ ونثر شفى القروح المترهلة والمتعفنة. شرب ماء ورقه ينفع من النقرس نفعاً مبيّناً.».

وجاء في «التذكرة..» للأنطاكي: «هيوفاريقون:... هو من عناصر الترياق الكبير، عظيم النفع جليل القدر.. جرب منه البرء من الفالج والخدر والنسا والنقرس والقولنج كيف استعمل حتى الدهن بزيت طبخ فيه.. مع بزر السذاب يفتح السدد ويزيل الاستسقاء واليرقان والحصى وعسر البول والحيض وأوجاع الورك والظهر.. مع المقل يسقط البواسير.. يصدع ويصلحه السفرجل ويضرّ الرئة وتصلحه الكثيراء..».

● **تنبيه:** ينبّه دائماً إلى التقيد بالمقادير والجرعات المحددة لأن تعديها قد يجرّ إلى مخاطر غير محمودة العواقب.

ذُرَة صفراء

Zea mays

«الفصيلة النجيلية»

- **Maïs** *(Fr.)*.
- **Corn, Maize** *(Eng.)*.

أسماء أُخرى: لحية لكبال، شعر لكبال.

الأوصاف: نبات معروف لا يحتاج إلى وصف، يزرع لحبوبه المأكولة التي تُضاهي القمح غذاء.

المستعمل منه: شعيرات العرنوس.

أوان إجتنائها: عند تمام نضج العرانيس أو بلوغها واندباغ الشعيرات بلون تبغي أصفر داكن.

العناصر الفعَّالة: مواد دهنية، راتنج، سكر، تانين، ملتوز، غليكوز، أملاح البوتاس، سيليس، ڤيتامين أ A.

الخصائص: مدرّة للبول، ملطّفة، مُنحُفة للجسم، مضادّة للنزف، مسكّنة للمسالك البولية، مرخّية لتقلصاتها، مهدّئة لتشنجاتها.. تسيّل الصفراء، وتميّع الأملاح الفوسفورية وغيرها من الرواسب المؤذية، وتعمل على إفرازها.. تنشّط الجهاز البولي، تنظّف مسالكه وتطهّر كافة أعضائه من الرواسب والفضلات المسمّمة.. تسهّل عمل الكبد والقلب بفعل عملها المهدّىء والمطهّر الذي يؤثر إيجابياً على الضغط الدموي.. إنها أفضل مسكّن وخير مدرّ للبول وهبتنا إياه الطبيعة.. توصف دون أية مخاوف أو أخطار، فهي لا تهيّج ولا تثير أيّة حساسيّة، لا في المعدة، ولا في الأمعاء، ولا في الكلي أو غيرها من المسالك البولية.. موصوفة للمغص الكلوي، وإلتهاب المثانة،

للحصى والرمل والزلال البولي، لاضطرابات البروستات، للروماتيزم والنقرس، للإستسقاء للأكزما الناتجة عن حساسية، ولكل حساسيّة جلدية، لإلتهاب الكبد وتعب القلب، لكل النزلات الإلتهابية ولكل ما يتطلب زيادة في إدرار البول.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

مستحلب: قبضة كبيرة من «شوشة الدرا» تستحلب في ليتر من الماء بدرجة الغليان مدة 10 ـ 15 دقيقة. يصفّى ثم يحلّى بالعسل أو بسكّر النبات ويشرب.

الجرعة: 4 ـ 5 فناجين يومياً.

يوصف هذا المستحلب لكل ما ذكر في باب «الخصائص» وعلى الأخص:

لمعالجة الزلال البولي، إلتهاب المثانة، حصاة الكلية والمغص الكلوي مهما كان سببه (حصاة، رمل، إنصبابات مائية..).

ويعالج به إلتهاب الكبد، إلتهاب المرارة، حصاة المرارة.. شرط ألاّ يؤخذ ساعة حصول النوبات الحادة.

يتناول هذا المستحلب لمدة طويلة يفيد في معالجة النقرس والروماتيزم، ويزيل الانصبابات المائية خاصة منها القلبية والكلوية.

ويمكن وصفه للأصحاء فيداومون عليه ولو لفترات من السنة، لا لشيء إلاّ لخصائصه المهدّئة والمطهّرة.

ب ــ من الخارج:

مغلي: قبضة ونصف من «شوشة الدرا» تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء وتستحلب عشر دقائق.. يستعمل هذا المغلي كمادات توضع فوق مواضع الإلتهابات وأماكن الألم المسبّب من النقرس والروماتيزم.

راسن ـ ترّهل
Jnula Helenium

«فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر»

- **Aunée Officinale** *(Fr.)*.
- **Common inula** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: بقلة الرماة، راش، جناح رومي، عرق جناح، زنجبيل بلدي..

منابته: موطنه أُوروبا وآسيا الغربية.. بيئته الأماكن الرطبة الغنية بالمواد العضوية. لم أقع عليه برياً في بلادنا وإن كان هناك بعض من أنواعه.

أوصافه: نبات عشبي معمر، ينمو بريّاً بنفسه.. ويغرس بستانياً، إما للزينة، وإما لإغراض طبية، ساقه ثخينة، عمودية، مستقيمة، تعلو 100 ـ 150 سم. أوراقه قلبية، كبيرة، تضيق في أعلاها، وتنتهي نصلية.. في أطرافها إنبعاجات وإلتواءات، صفحتها السفلى مغطاة بشعيرات رمادية. أزهاره تشتعل إصفراراً بهياً.. واسعة، وحيدة، نهائية، كبيرة الرؤيسات.. في السنة الثانية من عمر هذا النبات يبان له جذمور يضخم سنة بعد سنة وتتوزّع منه شِعَب قصيرة عقداء.. قشرته الخارجية سمراء، داخله أبيض وهو نضر ورمادي بعد التجفيف.. رائحته بنفسجية.

المستعمل منه: الجذمور بعد سنته الثانية.

إجتناؤه: يجنى في الخريف. ينظّف بفرشاة، دون ماء، يقطع إلى استدارات يجفف في الشمس.

عناصره الفعالة: زيت طيار، هيلينين، أينولين، راتنج، أملاح معدنية.

الخصائص: مقوٍّ عام ممتاز، منشّط للأغشية المخاطية، صدري، موصوف للذبحة اللوزية، للبرونشيت، للسعال والربو والشاهوق، لذات الرئة وذات الجنب.. مدرّ

للبول، مفيد في معالجة كسل الكلي، النقرس، والروماتيزم.. معرّق، مطهّر، مانع للعفونة.. منقٍّ للدم منشّط للمعدة، يقضي على الحرقة والحموضة؛ يمنع القيء والغثيان لا يُضاهى في معالجة القوباء وحب الشباب، والجروح العتيقة، والقروح.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

مستحلب: ملعقة كبيرة من مسحوق الجذور تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 10 دقائق.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 أو 4 مرّات في اليوم..

يوصف هذا المستحلب لإلتهاب الشعب والرئتين، للتدرّن الرئوي، لعسر التنفس، لنوبات الشاهوق ولإدرار البول.. ويوصف للفتيات اللواتي يشكين من الأنيميا، أو من تأخّر حيضهم. أو من شحّ طمثهن، وللواتي يتشكين من السيلان المهبلي الأبيض.. ويؤخذ لتحسين الشهية للطعام، لتسهيل عمل المرارة وزيادة إفرازها، للتخلّص من الغثيان والقيء، لتسكين حرقة المعدة وللتخلص من الحمضة.. ويستعمل لتسكين السعال وتطهير الرئتين، للقضاء على البرونشيت والكريب، ولتنقية الصدر من البلغم..

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي:** ملعقة كبيرة من مسحوق الجذور تغلى خمس دقائق في فنجانين من الماء وتستحلب عشر دقائق أُخرى.. يستعمل هذا المغلي غسولاً وكمادات للجروح العتيقة وللقروح لتطهيرها ومنع تقيحها، للقوباء، وحب الشباب والعقبولات التي تظهر عقب الإصابة بحمى..

2) **مرهم:** ملعقة كبيرة من مسحوق الجذمور وملعقة صغيرة من الفازلين يخلطان جيداً ويمرهمان.. يوصف هذا المرهم للقضاء على الجرب.. يدهن به المصاب مرة واحدة في اليوم، وفي اليوم التالي يستحمّ وتطهّر ثيابه وأغطية فراشه.

الراسن في عرف جداتنا

جدّة جدي، وقد عاشت مئة وعشرين عاماً، أمست في سنيّها الأخيرة تُصاب بضيق في صدرها وبانهيار في قواها فكانت تُعالج ذلك بمغلي جذور الراسن، فما إن تشرب منه حتى تتعافى فتنهض وتمشي تزور أحفادها وأحفاد أحفادها في دروب الضيعة

الوعرة، إذ لم يكن يومها هناك لا طرقات معبّدة ولا زفت.

والراسن الذي كانت تعرفه جداتنا، أو العشبة التي كنَّ يطلقن عليها هذه التسمية هي نبات ينمو في أرض دَشرْ ذات تربة كلسية رملية. . أوراقه الأَرضِية جمّة خضراء زرقاء. . تتألف الواحدة من عرق محوري يطول 12 ـ 17 سم. يخرج منه فروع جانبيّة تطول من 10 إلى 15سم، يتوزّع منها فروع ثانوية تحمل أوراقاً صغيرة تشبه وريقات العدس، إلاّ أنها أصلب منها وأقسى. . تخرج من وسطها، خلال شهري حزيران وتموز ساق عمودية، قاسية تعلو من 40 إلى 60 سم. وتنتهي بزهرة خيمية كامدة الإصفرار. زهيراتها دقيقة تنعقد بذوراً تشبه بذور الشومر وتكبرها بعض الشيء. إذا فركتها فاح منها عبق راتنجي. . في طعمها شيء من طعم الجزر ومرارة بلّوط الكولا. . وفيه حرافة وحدّة. أما الأوراق ففيها مرارة تذكّر بطعم البلوط. .

هذا هو الراسن الذي كانت تعرفه وتتعالج به جداتنا. . فهل هناك صنفان من الراسن المخزني؟.

إذا عدنا إلى المراجع العربية القديمة فإننا نقرأ:

1) في «الجامع» لابن البيطار: «راسن: هو الجناح بلغة أهل الأندلس. . ورقه شبيهة بورق النبات الذي يُقال له قلومس، غير أنه أخشن وأطول وليس له ساق وله أصل عظيم طيّب الرائحة فيه حرافة. . وهناك صنف آخر، قيل إنه يكون بمصر، وهو عشبة لها أغصان طولها ذراع متسطحة على الأرض مثل النمام وورق شبيه بورق العدس. .».

2) وفي «تذكرة» الأنطاكي: «راسن: . . . هو أصل خشبي بين ياقوتية وخضرة تتفرع عنه أغصان ذات أوراق عريضة، ومنه أوراقه كالعدس وله زهر أزرق وحبّ كأنه القرطم. . طعمه بين حرافة وحدّة. .».

الراسن في كتب التراث

يعدّد الأنطاكي خصائص هذا النبات في «تذكرته» فيقول: «. . . من أكبر أدوية المعدة، ويهيج الشهوتين، ينفع الكبد والطحال واسترخاء المثانة والبول في الفراش وأوجاع الظهر والمفاصل وحبس الطمث وأمراض الصدر كالربو، والرأس كالشقيقة، شرباً. . ويحلّل الأورام وضارب العظام طلاءً. . وإذا استحلب حبه أبطأ الإنزال، مجرّب. وإذا تبخرّت به الأسنان قوّاها وأسقط الدود. . يصدع ويصلحه الخلّ والمصطكي. .».

وفي «الجامع» لابن البيطار، أنه: «. . . إذا شرب طبيخه أدرّ الطمث والبول. . . وإذا طبخ بالشراب وتضمّد به وافق عرق النسا. . يذهب الحزن والغيظ، يقوّي فم المعدة، يحلّل الفضول التي في العروق. . خاصيته تقوية المثانة والنفع من تقطير البول العارض من البرد. . يخرج الخلط المتعفن من الامعاء. . . ينقّي الصدر والرئة من الأخلاط اللزجة. ينفع من الربو جداً ومن سدد الكبد. . الإكثار منه يفسد الدم ويقلّل المني. .».

راوند

راوند صيني ـ Rheumofficinale

راوند الريباس ـ Rheum ribes

كلمة راوند من الفارسية تعني جذر وقد خُصَّ بها السوق الترابية لنباتات من الفصيلة المضلّعة. أنواعها تزيد على الثلاثين. أشهر أنواع الراوند هي التالية:

الراوند الصيني ومصدره بلاد الصين وجبال التيبت.

الراوند الروسي: يؤتى به على شكل قطع مسطّحة متفاوتة مزوّاة نظيفة يتخلّلها ثقوب لونها أصفر صافٍ تحيط بوسطها نجيمات بُنيّة تشكّل دائرة. مصادره متعدّدة من بينها الجبال اللبنانية.

الراوند الأُوروبي: وهو بستاني استحصل الأُوروبيون على شتوله من مصادر متعددة فتأقلم عندهم وشاع غرسه هناك ابتداءً من القرن الثامن عشر.

الراوند الكاذب، أو راوند الرهبان، وهو نوع من الحماض الجبلي الكبير.

الراوند البلدي اللبناني أو راوند الريباس، وقد جاء عنه في كتاب «الصيدلة» لدورڤول (Dorvault) «هو (من حيث قوته وخصائصه العلاجية) وسط ما بين الراوند الصيني والراوند الأُوروبي».

راوند صيني ـ Rheumofficinale

«الفصيلة المضلعة»

- **Rhubarbe** *(Fr.)*.
- **Rhubarb** *(Eng.)*.

أوصافه: عشبة جذمورية معمّرة، أوراقها كفّية كبيرة واسعة مُخمّسة الفصوص مسنّنة الأطراف، سوقها الترابية غليظة، عديدة، بنيّة سمراء من الخارج، صفراء من الدخل، يخرج منها، شماريخ ثخينة، تعلو من 80 إلى 120 سم. تنتهي بعناقيد تنتظم فيها أزهار صغيرة بيضاء في الغالب، وأحياناً وردية، أو صافية الإحمرار. جذاميره تعرض عند العطارين قطعاً أسطوانية أو مخروطية عسلية اللون صفراء، طيبة الرائحة، على وجهها دائرة واسعة بنية اللون.. وفي الصيدليات تعرض في شكل مسحوق وفي مركبات جاهزة.

عناصره الفعالة: كلوكوزيد، أوكزالات الكلسيوم، بكتين، راتنج.

خصائصه: مسهّل لطيف، مدرّ ومفرغ للصفراء، منبّه للهضم، وهو في جرعات صغيرة قابض، يقضي على الديدان، يشدّ الأمعاء، ويقوّي المعدة.. يتعارض مع ماء الكلس، الطرطير المقيّء، المناقيع القابضة.

الاستعمال

1) **مستحلب خفيف:** ملعقة صغيرة من مسحوق الراوند تستحلب في ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان من 15 إلى 20 دقيقة.

الجرعة: فنجان واحد في اليوم. يوصف لمعالجة الإسهال وللتخلص من الاضطرابات الكبدية.

2) **مستحلب مركّز:** ملعقة صغيرة من هذا المسحوق تستحلب في كوب من الماء المغلي من 15 إلى 20 دقيقة. تؤخذ جرعة واحدة صباحاً على الريق كمسهّل منظّف للمعدة مطهّر للأمعاء.

3) **مسحوق:** الجرعة من 1 إلى 3 غرامات تجبل بالعسل أو بربّ الفواكه وتؤخذ جرعة واحدة كمسهّل لطيف لا يحدث أية إزعاجات.

موانع: يجب ألا يفرط في تناول الراوند لأنه نازع لمادة الكلسيوم. مكثّف لحموضة المعدة، لذلك يمنع تناوله على المصابين بالنقرس والروماتيزم، وعلى من

يشكون من الحصى أو المصابين بالبواسير وعلى المرضعات لأنه يجعل طعم حليبهن مرّاً.

راوند الريباس ـ Rheum ribes

«الفصيلة المضلّعة»

من أسمائه: يعميصا، ريباس.

الاسم الشائع: شلش الريباس.

أوصافه: نبات عشبي جذموري معمّر، أوراقه قلبية الشكل أو كلوية، كبيرة واسعة، سميكة، جلدية، أعناقها طويلة مشرّبة حمرة دموية، يرتفع في وسطها شمروخ مائي رخص فيه حموضة وحلاوة. يعلو من 15 إلى 30 سم. أزهاره صفراء حمراء.. تنتظم في عناقيد في قمة الشماريخ وتنعقد ثماراً أكنيَّة (akène) حمراء ذات لبّ. سوقه الأرضية تسبح في التراب أُفقياً على عمق يسير من سطح الأرض، وهي تعظم وتتضخّم بمرور السنين. شماريخ الريباس وأعناق أوراقه تقشّر وتؤكل ويحضّر من عصيرها شراباً له شهرته وهو لذيذ مبرّد مرطّب منعش.

تُطلق لفظة ريباس على السوق الهوائية لهذا النبات وأعجميتها ريباس (Ribes) تُطلق على كل ثمر فيه حلاوة وحموضة.

المستعمل منه: السوق الهوائية، أي الريباس.

والسوق الترابية (الجذمور)، أي راوند الريباس، والمعروف شعبيّاً بشلش الريباس.

أوان إجتنائه: الشمروخ: أيار ـ تموز.

الجذمور: أيلول ـ تشرين الأول. على ألاّ يجنى منه إلاّ المعمّر الثخين، أي ما بلغ السنة الثالثة وما فوق.

العناصر الفعّالة: في الشمروخ: أحماض مختلفة، سكريات، تانين، وعناصر أُخرى. وفي الجذمور: ريباسين، أملاح جير وبوتاس، أوكسالات الجير، حامض التفاح، مواد صمغية، نشا، تانين..

خصائصه: الشمروخ، مبرّد، مرطب، منعش، قابض، مطيّب لنكهة الفم، مدرّ للبول، مضاد للحميات وللعفونة..

الجذمور: منقّ، مليّن وقابض في الوقت نفسه، مدرّ للصفراء، مقوٍّ للمعدة، مسهّل للهضم، مدرّ للبول، مضاد لاحتقان الكبد وللإمساك.

الاستعمال: من الداخل فقط

1) شراب الريباس: تؤخذ كمية من عصير شماريخ الريباس الطازجة، يُضاف إليها قدر حجمها من السكر ثم ترفع فوق نار خفيفة في وعاء ضمن وعاء ثان فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي الوعاء الأول (Bain - Marie). يحرّك الخليط حتى يذوب السكر، ويأخذ العصير قوام الشراب. . يرفع عن النار حالما يبدو أنه على وشك أن يغلي. . يبرّد، يعبأ في زجاجات نظيفة ناشفة محكمة السدّ.

الجرعة: ملعقة متوسطة في قدح من الماء 2 ـ 3 مرّات يومياً. يستعمل لمعالجة إسهال الأطفال الإلتهابي شرباً، ولمعالجة القلاع وإلتهابات الفم شرباً ومضمضة. وهو شراب لذيد مرطّب، منعش مضاد للحميات، مدرٌ للصفراء وللبول، منشّط للكبد، شافٍ لإلتهابات المعدة، مسهّل للهضم. .

2) نقيع شلش الريباس: تؤخذ قطعة منه بحجم الجوزة وتنقع مساءً في كوب من الماء لتشرب على الريق صباح اليوم التالي. . تملأ الكوب بالماء مرة أُخرى دون أن تستبدل القطعة ويشرب ماؤه عند المساء. . . تكرّر العملية ولا يستبدل الجذمور ما دام نقيعه أصفر اللون مرّ الطعم. . يداوم على تناوله أُسبوعاً واحداً فقط.

الجرعة: كوب واحد مرتين في اليوم للكبار وملء فنجان قهوة مرتين يومياً للصغار.

يستعمل هذا النقيع لمعالجة ضعف المعدة، قصور الشهية، اليرقان أو الصفيرا، احتقانات الكبد، عدم انتظام عمل المرارة، وللأمراض الجلدية الكبدية السبب.

ويستعمل ليوم واحد فقط للقضاء على الإمساك.

يُنْقع لساعتين فقط ويؤخذ جرعة وحيدة لوقف الإسهال.

3) صبغة: تحضّر بنقع مقدار مئة غرام من «شلش الريباس» في ليتر من الكحول النقي عيار 60° لمدة عشرة أيام. تخضّ الزجاجة من وقت لآخر.

الجرعة: ملعقة متوسطة في فنجان من الماء للكبار ونصفها للصغار مرة واحدة في اليوم. تستعمل هذه الصبغة لمدة أسبوع فقط، وتوصف كمقوٍ للجسم، منقّية، مليّنة. .

الريباس في كتب التراث

كل ما جاء في المراجع العربية القديمة عن هذا النبات يقصد به الشماريخ وعصارتها وما يمكن أن يصنع منها من شراب أو ربّ. .

قال فيه ابن سينا: «مطفىء قاطع للدم، مسكّن للحرارة. يحدّ البصر إكتحالاً بعصارته، نافع من الإسهال الصفراوي».

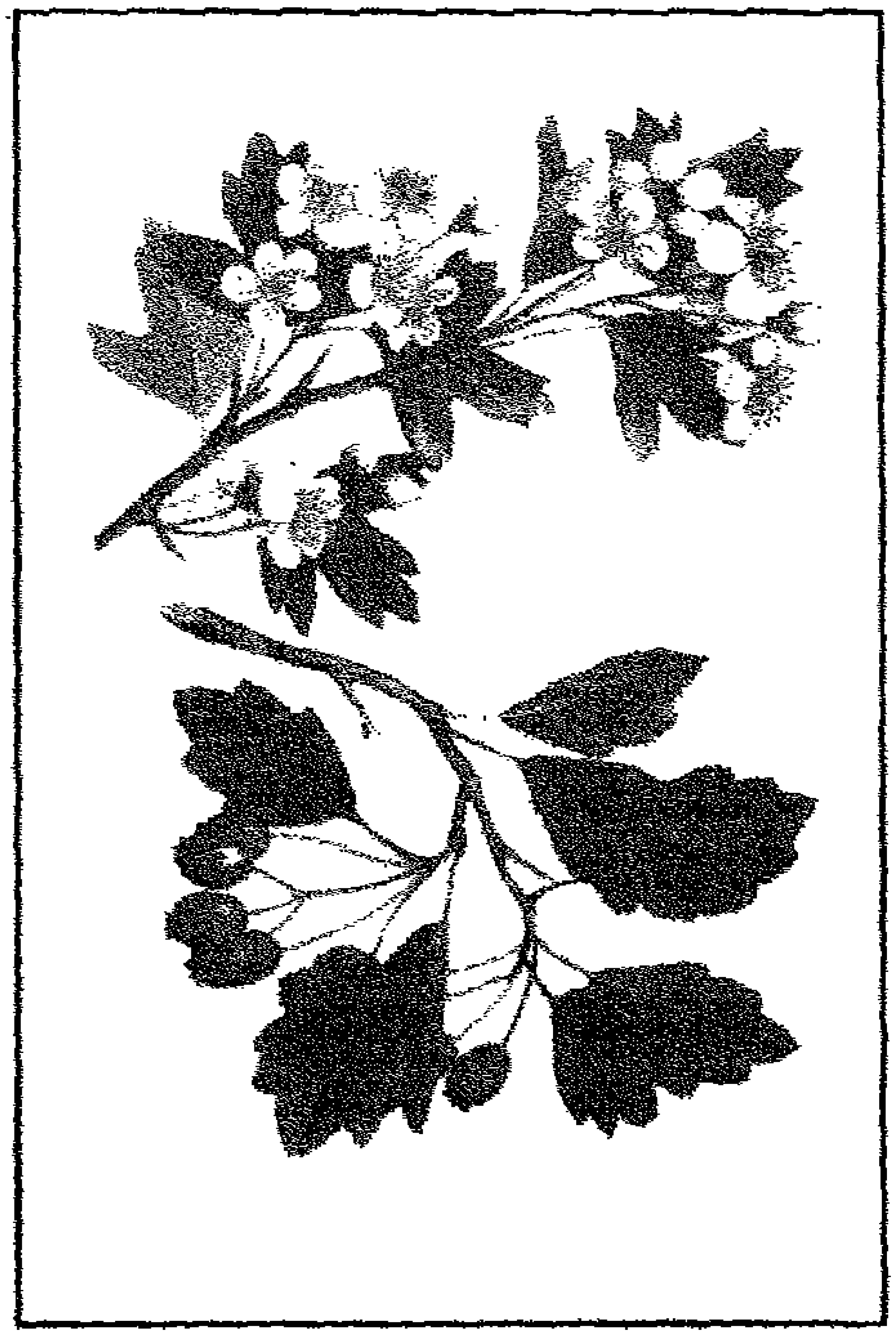
وجاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «ربّ الريباس صالح للخفقان والقيء والإسهال الكائن من الصفراء.. مقوٍّ للمعدة، مشّهٍ للطعام، جيّد للبواسير والحميات أكلاً.. إدمان أكله يبرىء من كثرة الدماميل».

وفي «التذكرة» للأنطاكي: «يطفئ حدة الحارين وأمراضهما، والحميات واللهيب والعطش ويزيل ضعف الرغبة الجنسية ويهضّم ويقوي الأعضاء الرئيسية، ويفرّح جداً، ويزيل الخفقان والوسواس شرباً.. شرابه نافع للتوحّش والقلق والبخارات الرديئة. يضرّ المثانة ويصلحه العسل.».

موانع

1) ينبّه إلى عدم استعمال هذا النبات لمدة طويلة.

2) يحظّر استعماله على أصحاب النقرس والروماتيزم، وعلى المصابين بحصى أو برمل...



زعرور

من أسمائه: تُفاح المزاح.

هو صنف من الأشجار من الفصيلة الوردية أوراقه تتجدد كل عام وأنواعه متعددة أشهرها اثنان: الزعرور الوحيد القلم والزعرور الشائك.

1) الزعرور الوحيد القلم ـ Crataegus managyna

«الفصيلة الوردية»

- **Aubépine à un style** *(Fr.)*.
- **Thorn - tree** *(Eng.)*.

من أسمائه: زعرور جوّي، زعرور.

التعريف به: شجرة معمرة تعلو من 4 إلى 8 أمتار، أوراقها قلبية تتفصّص بعمق إلى 3 ـ 7 أذينات أو شدف، صفحتها جرداء جلدية صلبة، أزهارها بيضاء البتلات، تتفتح في ليلة واحدة ولا تمكث طويلاً. رائحتها ثقيلة. تنتظم في خصل عنقودية صغيرة. ثمارها مستديرة مسطّحة بعض الشيء وهي بحجم حبة البندق، حمراء اللون أو صفراء. . هذا النوع ينمو بنفسه في البراري وفي أطراف الكروم وجوانب الدروب الزراعية ولكنه أقرب أن يكون بستانياً. وكم هناك ممّن يزرعونه في بساتينهم لثماره الكثيفة اللبّ اللذيذة الطعم.

2) الزعرور الشائك ـ Crataegus Oxyacantha

«الفصيلة الوردية»

- **Aubépine épineuse** *(Fr.)*.
- **Hawthorn** *(Eng.)*.

من أسمائه: زعرور الكلاب، زعرور الوديان.

التعريف به: هذا النوع هو الأكثر استعمالاً في المجالات العلاجية لشيوعه ولكثافة تواجده.. أما من حيث الخصائص الطبّية فلا فرق بين النوعين. شجرته دغلية شائكة تعلو من 3 إلى 5 م. ثماره صغيرة مدحرجة أو بيضية حمراء. أوراقه مسنّنة أو مفصّصة، سميكة، جلدية.. أزهاره صغيرة بيضاء تنتظم في خصل صغيرة.. كثير الإنتشار في الأودية والغابات الظليلة وتلقاه في أطراف الكروم وسياجات البساتين. وكلا النوعين معروف ولا يحتاج إلى كثير وصف أو تعريف.

أوان إزهراره: نيسان ـ حزيران.

المستعمل منه: الأزهار، الثمار (يستعمل من الثمار لبها فقط، دون النوى أو البذور).

أوان إجتنائها: تجنى الأزهار قبيل تفتحها لأنها سريعة العطب تتساقط بتلاتها لدى أدنى لمسة أو هزّة.. وإذا سبق تفتحها فابسط حصيراً أو شرشفاً تحت الغصن المزهر، ثم هزّه فتتساقط البتلات لأول لمسة، ثم انتقل إلى الغصن الثاني فالثالث..

وتجنى الثمار عند تمام نضجها في أواخر الصيف فتجفّف وتحفظ.. وعند الاستعمال ترضّ وتنزع منها النوى لاحتوائها على عنصر سام.

العناصر الفعّالة: حوامض عضوّية، فلاڤون، أمينات، تانين، ڤيتامين ج، غلوكوزيد..

الخصائص: مقوٍّ للقلب، منظّم لعمله، معدّل للضغط الدموي: يرفع الضغط المنخفض ويخفض الضغط المرتفع.. مضاد لتصلب الشرايين وللتشنجات العصبية، مسكّن، مهدّئ للأعصاب، مخدّر.. مفيد لكل من يشكو من اضطرابات عصبية: دوار، خفقان، ضيق نفسي، غمّ، أرق.. أو من اضطراب في الدورة الدموية.. موصوف لإدرار البول، للتخلّص من حصى الكلي والمثانة، للذبحة الصدرية، لتنظيم ضربات القلب، للحماية من خطر الكولسترول.. مضاد للإسهال والزحار، لتكسرّ الجسم أو هبوط القوى، لعدم الشعور بقوّة دفع ونشاط..

تستوجب المعالجة بالزعرور المداومة عليه مدّة طويلة لتعطي نتائجها. يداوم عليه من 2 إلى ـ 3 أسابيع وينقطع عنه أُسبوعاً واحداً بعده يداوم عليه، مرة أُخرى، 2 ـ 3 أسابيع.. وهكذا لمدّة شهرين أو أكثر. بعضهم يداوم عليه شهرين للوقاية فقط، أو لانتظام عمل الأوعية الدموية، إذ لا خطر منه ولا سُمّية فيه، ولا أيّة إثارة يسبّبها للكلي أو للمعدة.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب الأزهار:** ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يصبر عليها تستحلب من 10 إلى15 دقيقة.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.. يداوم عليه مدة عشرين يوماً.. ويفضل أن يداوم عليه فترة مماثلة بعد انقطاعٍ عنه لا يطول أكثر من أُسبوع.

يعالَج بهذا المستحلَب: الذبحة الصدرية، تصلّب الشرايين، ارتفاع الضغط الدموي، التشنّجات العصبية، الخفقان، الدوار، طنين الأُذن، الأرق، الغمّ، الضيق النفسي، اضطرابات سن اليأس.. ويوصف لتقوية القلب، لانتظام عمله، للوقاية من الكولسترول، للتخلص من أي اضطراب في الدورة الدموية..

ويعالج به الحيض غير المنتظم أو الذي ترافقه آلام.. الجرعة في هذه الحالة فنجان واحد يومياً.

2) **مغلي الثمار:** ملعقة كبيرة من الثمار المجففة والمنزوعة النوى تُغلى في كوبين من الماء مدة عشر دقائق ثم تستحلب فترة مماثلة.. يصفّى، يُحلّى ويشرب.

الجرعة: كوبان في اليوم يؤخذان على جرعات متعددة.

يوصف هذا المغلي لمعالجة المغص، القولنج، الإسهال، الزحار.. ويوصف لإدرار البول وللتخلّص من الزلال البولي ومن حصى الكلي والمثانة.

3) **صبغة:** قبضة من الأزهار ومثلها من الثمار المجفّفة والمنزوعة النوى. يغمر الجميع بنصف ليتر من الكحول النقي عيار 65°، في وعاء زجاجي مخكم السدّ، لمدة أُسبوعين.. يرجّ الوعاء بين حين وآخر طوال فترة النقع.

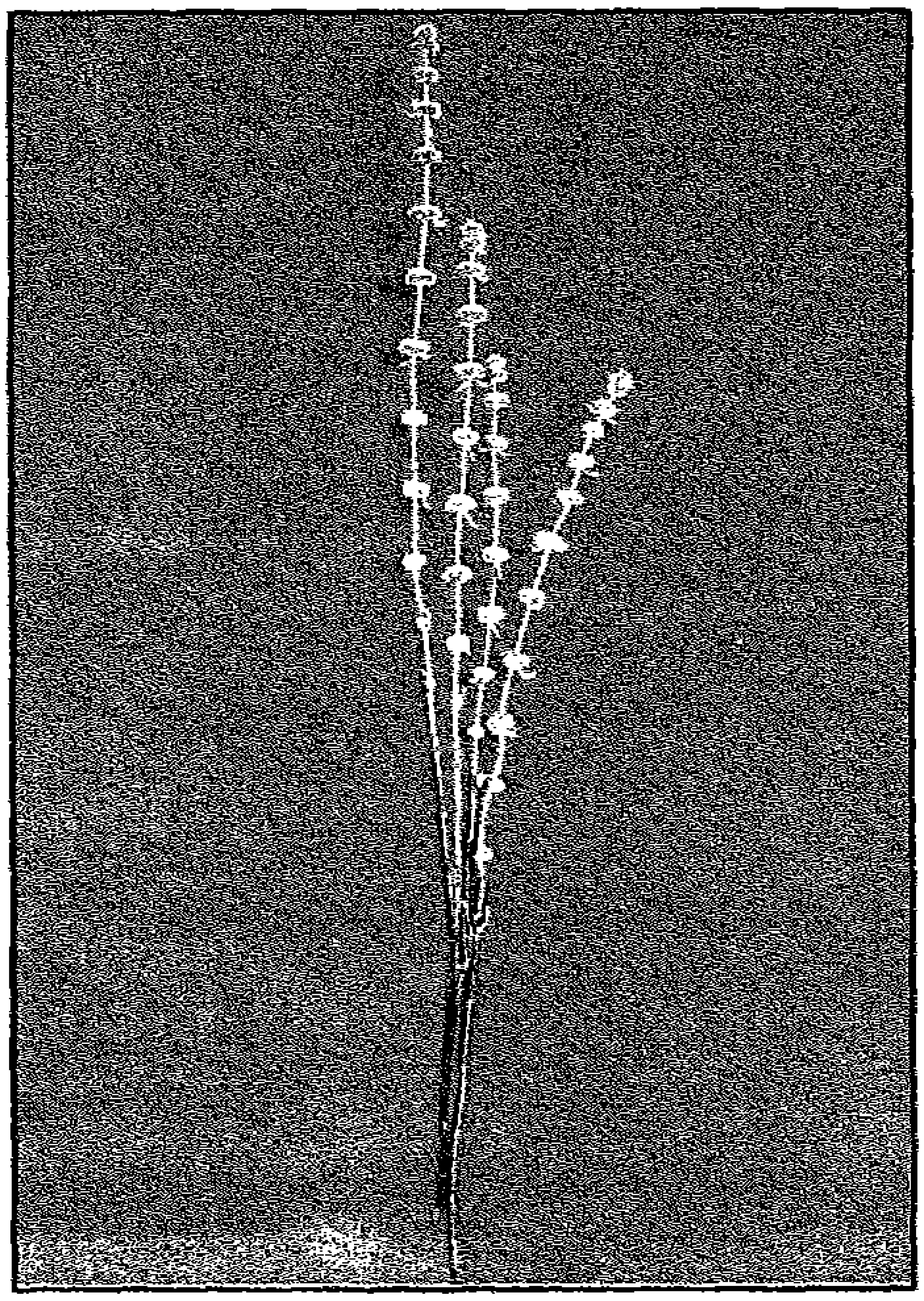
الجرعة: ملعقة صغيرة في قليل من الماء تؤخذ ظهراً قبل الغداء، ومثلها مساء قبل العشاء، لمدة عشرين يوماً متتالية. يتوقف عنها طوال أُسبوع ثم يعود فيداوم عليها عشرين يوماً أُخرى.. تُستعمل هذه الصبغة لمعالجة الضغط العالي، لتهدئة الأعصاب المتوترة، للقضاء على التشنّجات العصبية، للتخلص من الغمّ والأرق والدوخة.

ب ـ من الخارج:

غرغرة: ملعقة متوسطة من الثمار المجففة تُغلى في كوب من الماء خمس دقائق وتستحلب فترة مماثلة.. يصفّى، يحلّى بالعسل، ثم يغرغر به فاتراً عدة مرّات في اليوم للقضاء على إلتهابات الحلق واللوزتين.

الزعرور في كتب التراث

جاء عنه في «التذكرة..» لداود الأنطاكي: «زعرور: هو الكيلدار وفي الفلاحة يسمّى التفاح الجبلي، وهو أعظم من التفاح شجراً وله فروع كثيرة وخشب صلب ينشأ بالبلاد الجبلية الباردة وله ثمر كأكبر البندق وأصغر التفاح يتقشر من نوايات ثلاث ملتصقة أو واحدة مثلثة.. فيه رطوبة فضلية وغروية وحموضة، إذا اعتصر ماؤه وشرب بالسكر أزال الصداع من وقته وإن درس ووضع على الأورام الصلبة والحمرة الشديدة حلّل وأزال. ويسكّن أمراض الحارين بسرعة ويفتح الشهوة، وربما هيّج الباه في المحرورين وهو يولّد البلغم ويعفّن الخلط، والإكثار منه يهيّج الأخلاط الفاسدة والغثيان والقيء على أنه يقطعها ويصلحه في المحرورين السكنجبين والمبرودين العود والأنيسون..».



الزوفا
Hyssopus Officinalis

«الفصيلة الشفوية»

- **Hysope** *(Fr.)*.
- **Hyssop** *(Eng.)*.

من أسمائه: الحشيشة المقدّسة، أشنان داود، جِسل.

الاسم الشائع: زوفا يابس.

منابتها: الأرض الجدباء ذات التربة الكلسية. في شقوق الصخور، وثقوب الحيطان العتيقة، وفي الحواشي المهملة. وهي شائعة في جبالنا، ومن نباتاتنا البلدية المعروفة شعبياً.

أوصافها: عشبة معمّرة تتألف من سوق عدة تخرج من جذر مخشوشبة واحدة وتعلو من 20 إلى 35 سم. عمودية، دقيقة، ليفية، قاسية، خضراء سمراء. . أوراقها متقابلة، صغيرة، طولية، سنانية، ضيقة، قصيرة الأعناق، جَعِدَة، قاسية. . أزهارها صغيرة شفوية وردية أو بنفسجية؛ تنتظم في أكَرٍ تلتف حول الساق وتتتابع لتغطي ثلثيه. .

أوان ازهرارها: حزيران (يونيو) ـ آب (غشت ـ أغسطس).

المستعمل منها: السوق المزهرة مع أوراقها.

أوان إجتنائها: خلال فترة إزهرارها.

عناصرها الفعّالة: زيت طيّار، صابونين، تانين، حامض المليك، راتنج، غلكوزيد، فينيول، پينين. .

خصائصها العلاجية: صدرية، دافعة للسعال، مجفّفة لرطوبات الصدر، منفّثة للبلغم، مضادة للربو، مسهّلة لعملية التنفس؛ منقّية للدم، منشّطة، مقوّية، معدية

مهضّمة، طاردة للريح، مطمّئة، مدرّة للبول، قابضة، مدملة للجروح، موصوفة في النزلات الصدرية الحادة والربو والسعال الرطب منه والعتيق الملازم.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب:** قبضة صغيرة من الزوفا تُستَحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة نصف ساعة، يُصفّى النقيع ثم يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فنجاجين في اليوم. وللعصبيين نصف فنجان 3 مرات يومياً.

يستعمل هذا المستحلب لمعالجة البحّة ودفع السعال وتسكين نوبات الربو.. لتسهيل عملية التنفس، للتخلّص من «الضيقة» الصدرية أو الشعور بالإختناق، لتصريف البلغم وتطهير الصدر، للنزلات الصدرية والرئوية.. لفقدان الشهية للطعام، للهضم الصعب أو المتعثّر، للقضاء على الغازات المعوية، لتنشيط الجسم وزيادة حيويته، للطمث الشحيح، لادرار البول وتنقية الدم..

2) **شراب الزوفا:** 100 غرام من العشبة تستحلب ساعتين في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى يُضاف إليه كيلو ونصف من السكر، أو كيلو من العسل، ثم يرفع فوق نار خفيفة ويحرّك حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: ملعقة كبيرة 4 ـ 5 مرات في اليوم.

هذا الشراب موصوف للربو، للبرونشيت، لانتفاخ الرئة، لتسهيل التنفس وتصريف البلغم.. ولسائر أمراض الشعب التنفسية.

ب ـ من الخارج:

مستحلب مكثف: 100 غرام من الزوفا المجفّفة والمقطّعة، تستحلب مدة 15 ـ 20 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى ويستعمل:

ـ غرغرة ومضمضة لأمراض الحلق، للإصابة بإلتهاب اللوزتين، بخناق، بإلتهاب اللثة.

ـ كمادات على العين لمعالجة إلتهاب الجفون. وفوق مكان الكدمات والضربات لمنع انصباب الدم وتجمّعه.

---

* **محاذير:** الزوفا، في جرعات كبيرة، تهيّج بإفراط وتثير بعض الاشكال الصرعية، خاصة لدى العصبيين أو السريعي التهيج.. لذلك يوصى بعدم الإفراط في استعمالها، ويشدّد على التقيد بالجرعات والمقادير المقرّرة والمحدّدة.. أما العصبيون فتحدّد لهم بجرعات صغيرة.

- غسولاً لتنقية القروح والكلوم وتسريع إدمالها.
- حمّامات مقوّية بإضافة 2 - 3 ليتر من هذا المستحلب المكثف إلى ماء الحمام.

نتف تاريخية

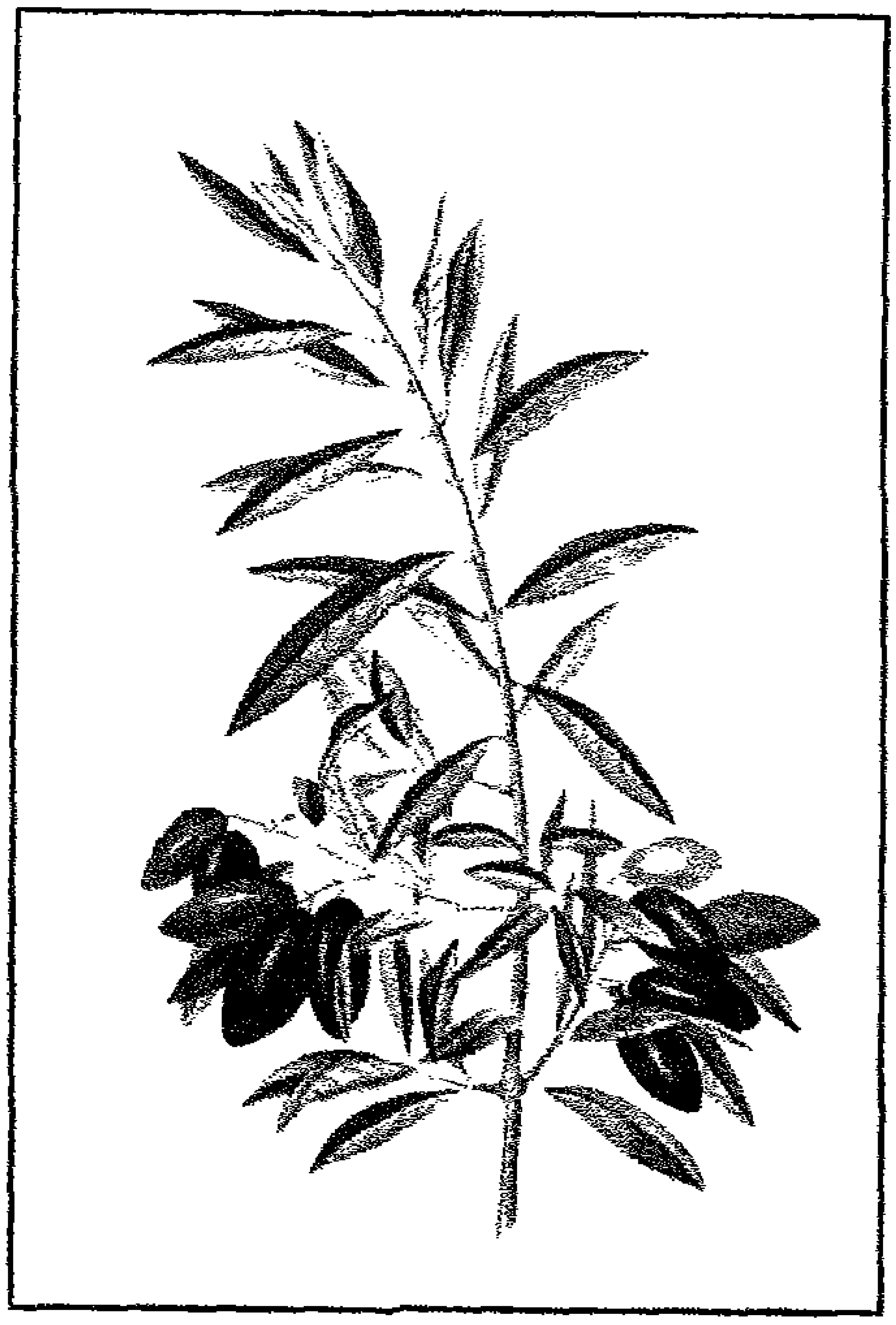
سُمّي هذا النبات بالزوفا اليابس تمييزاً له عن الزوفا الرطب.. وهذا الأخير اسم أطلقه القُدماء على ما يعلق بصوف الغنم من أوساخ.. وقد أوردته كُتب المفردات كمادة علاجية ووصفته بأن «أصله طلّ يقع على الأشجار أوائل الشتاء فتمرّ الماشية بينها فيدبق بها..» أما نبات الزوفا فقد مُجِّد عبر العصور.. رأى فيه البعض دواء كل داء، وعدّه آخرون علاجاً لا يمكن استبداله بغيره لإلتهابات الرئة والسعال والربو..

«طهّرني بالزوفا فأنقى» ورد في التوراة على لسان سليمان وهو يصف الزوفا مع خشب الأرز ضد الجزام.. أبوقراط وجالينوس وديسقوريدوس وصفوها لتصريف الأخلاط الضارة والطفيليات الباطنية.. في القرون الوسطى وصفت مع عرق السوس والقرفة كدواء ناجع وفعَّال لأمراض الكبد والرئتين.. ومع ثمار التين المجففة للقضاء على السعال البارد ولتطهير الرئتين من كل إلتهاب موضعي حادّ. في القرن السابع عشر أعلن طبيب ملك الدانمرك البروفسور سيمون بولي: «أن الزوفا تشفي بسرعة الانصبابات الدموية التي تحصل عقب الإصابة بضربة أو برضّة عنيفة».

الزوفا في كتب التراث

جاء عنها في «الجامع» لابن البيطار: «... قوّته مسخّنة. إذا طبخ بالماء والتين والعسل والشراب، نفع من أورام الرئة الحارة ومن الربو والسعال المزمن والنزلة التي تنحدر من الرأس إلى ناحية الحلق والصدر، وعسر التنفس.. ويقتل الدود إذا لعق بالعسل. يضمد به بالشراب للأورام الحارة، إذا طبخ بالخلّ وتمضمض به سكّن وجع الأسنان.. وإذا شرب بالشراب أياماً متتابعة نفع من الاستسقاء.. إذا طبخ بالماء وحمل على العين نفع من نزول الماء فيها..».

وجاء في «تذكرة داود»: «زوفا يابس:... لا يعدله شيء في أوجاع الصدر والرئة والربو والسعال وعسر النفس، خصوصاً بالتين والشراب والعسل وماء الرمان والكراويا وإن يعقد شراباً، فإن كان هناك حرارة جعل معه الخشخاش، أو قرحة فنحو الصمغ، ويخرج الرياح الغليظة والديدان والدم الجامد شرباً، ويحلّل الأورام كيف كانت ويمنع ضرر البرد.. وإن بخرّ به الأذن أزال ما فيها من الريح.. وهي تضرّ الكبد ويصلحها الصمغ..».



شجرة الزيتون

Olea europaea

«الفصيلة الزيتونية»

- **Olivier** *(Fr.)*.
- **Olive - tree** *(Eng.)*.

التعريف بها: هي رمز الحكمة والسلام. مهدها الشرق الأدنى وبعض مناطق حوض الأبيض المتوسط. تعمّر طويلاً، فتعيش ألفاً وألفي سنة.. ولكنها لا تتحمل الصقيع الشديد ولا الثلوج والجليد.. لذا هي لا تتواجد في الأماكن التي يزيد ارتفاعها على 1200م. منها البرّي الذي ينمو بنفسه، ومنها البستاني الذي يغرسه الإنسان ويرعاه في بساتين واسعة.. وكلا النوعين معروف وشائع في لبنان..

عرفها الإنسان منذ عصور بعيدة لا يمكن تحديدها فاستخرج من ثمارها زيتاً ثميناً كان له بمثابة غذاء ودواء وكان له نوراً ظلّ يستضيء به في عتمة الليالي المظلمة آلاف السنين..

أجود أنواع الزيت ما يستخرج على البارد، وأشرفه ما يطفو على وجه الزيتون المسحوق قبل كبسه، وهو المعروف بالزيت الطفاح، ويليه ما يؤخذ من الكبسة الأُولى. فالزيت المستخرج على البارد غني بالمواد المعدنية والڤيتامينات.. والمأخوذ من الكبسة الأُولى هو الأغنى بالعناصر الغذائية. الزيت الطفاح يعرف عنه بأنه خالٍ كلياً من أية حمض.. زيت الكبسة الثانية هو العادي التجاري. أما المكرّر كبسه والذي يمرّ بعمليات كيماوية أو يسخّن فيفقد ما فيه من حيوية وڤيتامينات.. إنه غذاء ميت لا يصلح إلاّ للصناعة.

المستعمل منها علاجياً: الأوراق، الثمار، الزيت.

العناصر الفعَّالة:

أ ـ في الزيت: الفيتامين د المضاد للكساح ولتقوّس الساقين لدى الأطفال، والفيتامين هـ (E) المخصّب والمقوّي للنسل، إلى جانب الفيتامينات: أ، ب[1]، ب[2]. . وفيه مادة الليبوئيد المغذية للنسيج السنجابي في الدماغ، ما يزيد في الذكاء وفي القدرة على التفكير. . وفيه حوامض عضوية وأملاح معدنية، وانزيمات. .

ب ـ في الأوراق: عناصر مرّة، سكّرية، راتنجية. . وفيها: كلورفيل، تانين، حامض الغالّيك، مانيت، وعناصر أُخرى. .

الخصائص:

أ ـ أوراق الزيتون: استعملت كمقوّية وكمضادة للحمى. . . وحلّت في وقت من الأوقات محل الكنكينا في معالجة الحمى المتناوبة. . وهي تليّن وتمدّد الشرايين فتحول دون تصلبها ودون ارتفاع الضغط الدموي. . تجعله عادياً. وتسهّل التبويل فتحول دون الانصابات المائية الموضعية (الأوذيما) وتخفّض كمية الأوريا في الدم (Urée)، كما أنها تعدّل كمية السكر فلا تدعها تزيد في الدم أو تنقص. .

ب ـ زيت الزيتون: مذيب لحصيات المثانة، منشّط لعمل الأمعاء، مزيل للإنسدادات المعوية، مليّن للمعدة، مفرّغ للصفراء، محرّض للكبد على الإفراز، موصوف للحصيّات المرارية والكبدية، للإمساك وللتشنّج المعوي. . ومن خصائصه أنه يحمي الغشاء المخاطي في حالات إلتهاب الأحشاء والإصابة بتسمم نتيجة تناول مواد أكالة أو كاوية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مغلي الأوراق: قبضة متوسطة من الأوراق تغلى 10 دقائق فوق نار خفيفة في ليتر من الماء ثم تستحلب من 15 إلى 20 دقيقة. يصفّى بعدها ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً.

يوصف هذا المغلي لمعالجة ارتفاع الضغط الدموي، للذبحة الصدرية، لتصلّب الشرايين، لارتفاع معدل السكر في الدم. . يداوم عليه طوال 15 يوماً يليها انقطاع يدوم أُسبوعاً، فعودة إلى المداومة عليه 15 يوماً أُخرى. . ويوصف هذا المغلي للحميات المتناوبة، للوافدة (الكريب)، لإدرار البول، للنقرس والروماتيزم وللسمنة المفرطة. .

2) زيت الزيتون: هو دواء لكل من يشكو من قصور كبدي أو ضعف في الهضم، أو شحّ في إفراز الصفراء، أو كسل في الأمعاء.. وهو علاج لكل من يشكون من إلتهاب في الكلي أو المثانة، أو من البواسير، أو من تشنّج في المعدة، أو من إمساك حاد.. وهو موصوف لإخراج الحصيات الكبدية والمرارية، وللقضاء على كل مغصٍ ناتج عن وجودها..

الجرعة منه: من ملعقة كبيرة إلى ملء فنجان قهوة مرة واحدة في اليوم تؤخذ صباحاً على الريق. ويوصى بعدم التمادي في تناوله لأن ذلك يسبّب تراكماً في الشحم على الأعضاء الداخلية كالقلب والكلي مما يؤدي إلى متاعب صحية ذات عواقب سيئة. لذلك ينصح بأن يداوم عليه لمدة أُسبوع أو أُسبوعين على الأكثر تلي ذلك فترة استراحة وانقطاع عنه تطول حتى الشهر ثم العودة إلى تناوله لمدة أسبوعين آخرين..

ب ـ من الخارج:

1) مضغ الأوراق: تمضغ أوراق الزيتون النضرة لمعالجة إلتهابات اللثة والحلق.

2) التلبيخ بالثمار: تهرس ثمار الزيتون الناضجة ويلبّخ بها على الأورام. ولا سيما أورام الحلق واللوزتين والتواء المفاصل (فكش في أحدى القدمين أو المعصمين)، أو تلبّخ بها الدمامل والخرّاجات فتسرع في انضاجها.

3) حقن شرجية: 100 ـ 200 غرام من زيت الزيتون تستعمل حقنة شرجية مصرّفة وفاتحة لانغلاق الأمعاء، وموصوفة في حالات الإمساك الشديد.

4) مرهم: ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون تمزجان ببياض بيضة واحدة للحصول على مرهمٍ تمرخ به الحروق فيسكن ألمها ويساعد على إدمالها.

5) مرهم آخر: 200 غرام من صمغ الصنوبر ومثلها من زيت الزيتون يوضع الجميع في وعاء ضمن وعاء آخر فيه من الماء ما يكفي لغمر الوعاء الأول إلى ما فوق مستوى ما فيه من زيت. صمغ ويغلى فوق نار خفيفة حتى تذوب الصموغ وتمتزج كلياً بالزيت.. يبرّد ثم يعبّأ في أوعية ذات سدادات ضابطة. يوصف هذا المرهم لتسكين آلام النقرس والروماتيزم ويستعمل دهناً وفركاً لمواضع الألم.

6) الدهن بالزيت: يمسح به الجلد كلما أصابه إلتهاب أو إحمرار.. وتمسح به اللثة كلما أُصيبت بسيلان صديدي (Pyorrhée).. وعند تحفية جذور الأسنان وانكشافها.

7) **مزيج:** ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ومثله من النبيذ الأحمر يمزجان معاً وتلطّخ به القروح والسحج فتندمل سريعاً.

8) **مزيج آخر:** ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض وملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون يمزجان جيداً ويستعملان: ـ مسحاً للجلد المصاب بتشقّق أو تفسُّخ (اليدين، الرجلين، النهدين..) مرتين في اليوم.

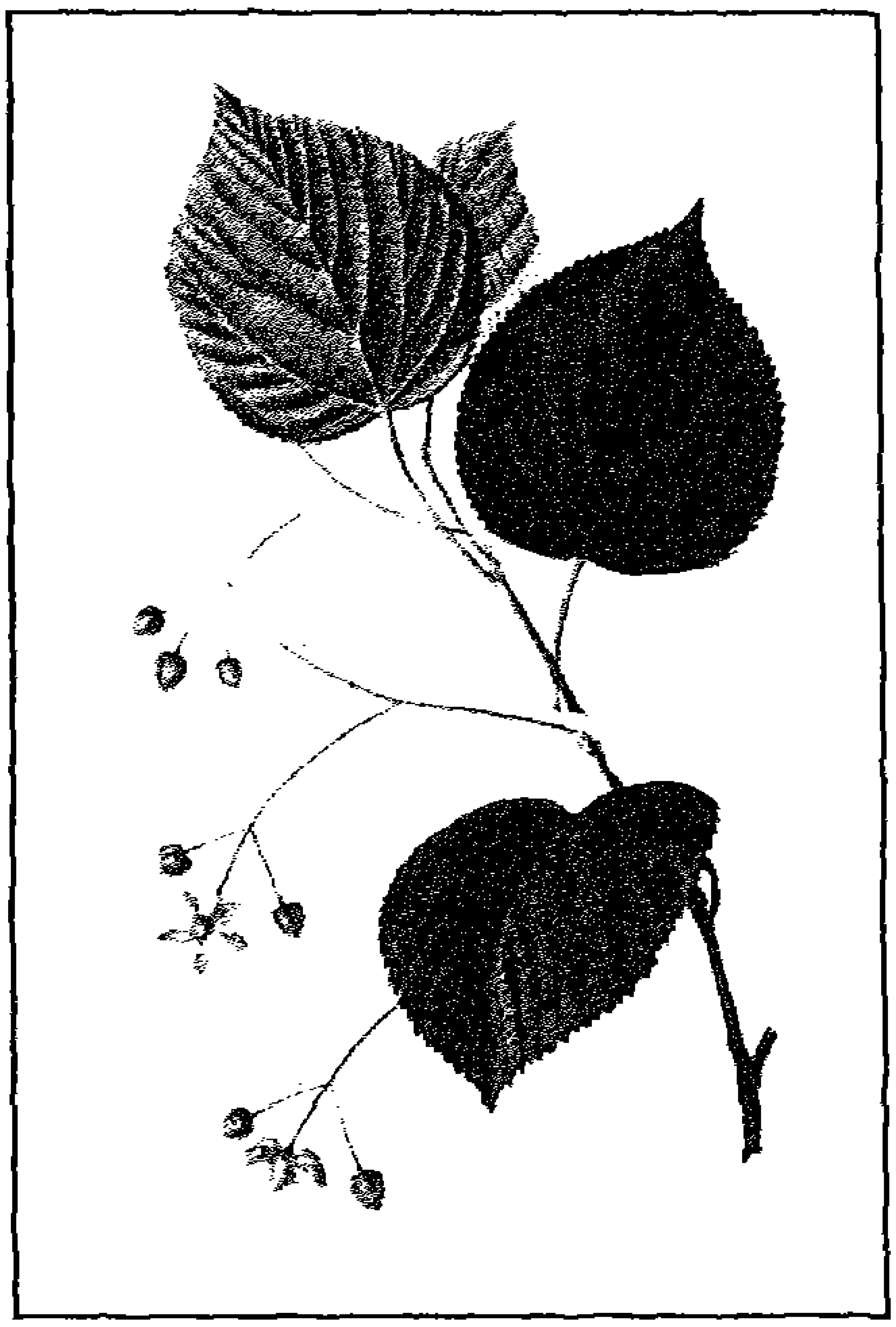
ـ دهناً للأظافر مرة في اليوم، مساءً قبيل النوم، ثم تدخل اليدان في كفوف أو تلفّ بقماشة يداوم عليه أُسبوعاً على الأقل فيكسب الأظافر صحة ولمعاناً.

ـ فركاً لفروة الرأس لمنع تساقط الشعر، ، لزيادة نموه ولإكسابه بريق صحة وشعشعة جمال.. ويفضّل أن يفرك به مساءً ثم يلفّ الشعر بقماشة وفي الصباح الثاني يغسل الرأس بالماء الفاتر والصابون البلدي المصنوع من زيت الزيتون.

الزيتون في كتب التراث

في «المعتمد» لابن رسول «زيتون:.. ورقه إذا دقّ وسخّن منع القروح الخبيثة من أن تسعى ومنع النملة والقروح والبَثْر.. ماء الملح الذي كُبس فيه الزيتون إذا تمضمض به شدّ الأسنان المتحركة واللثة...» «الزيت جيد للمعدة. يشدّ اللثة، ويقوّي الأسنان إذا أمسك في الفم.. يكتحل به ليحدّ البصر.. يمنع الشعر من السقوط، يجلو النخالة من الرأس.. إذا تمضمض به نفع اللثة التي تدمى، ويشدّ الأسنان المتحركة...».

وفي «تذكرة داود»: «زيتون:... إن مضغ ورقه أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق، وإن دقّ وضمّد به منع الجمرة والنَمْلَة والقروح وختم الجراح وقطع الدم.. مجرب.. رماده بماء ثمره والعسل يذهب داء الثعلب والحية والإبرية والسعفة، وإن دقّت الأوراق والأطراف الغضّة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع من الجانب الوحشي حتى يقرح، جذب ما في عرق النسا وابراه مجرّب، وإن طبخ بالشراب حتى يتهرى سكّن النقرس والمفاصل طلاء، أو بماء الحصرم حتى يصير كالمرهم قلع الأسنان طلاء وبلا آلة وعصارته إذا حقن بها أذهبت قروح الأمعاء والمعدة.. زيته إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وفتح السدد وأخرج الدود وأدرّ البول وفتّت الحصى وأصلح الكلي. الإحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر والورك.. ومن أخذ منه ثلاثين درهماً مع مثله من العسل وثلثه من كلٍ لكندر ودهن الشونيز وشرب ذلك في الحمام، ولم يتناول الماء البارد بقية يومه، برىء من كل مرض بارد كوجع المفاصل والخدر والفالج ويهيج الشهوة فيمن جاوز المئة. مجرّب».



زيزفون

التعرف به: الزيزفون هو الاسم الشائع، عند عامة اللبنانيين، لنبات من الفصيلة الزيتونية أو الخلاَّفية وهو من جنس اليانيوس (Elaeagnus). إنه الزيزفون البلدي، ولا يعرف عامتنا زيزفوناً سواه. . والزيزفون، في المراجع الأجنبية، نبات آخر، ومن جنس آخر، هو التيليا (Tilia). . ولا ذكر في تلك المراجع للزيزفون الشائع عندنا. . .

في كتاب «الصيدلة» لدورڤول، ورد ما معناه: «إن التِيوّل المشرقي الفضي ليس مخزنياً. .» أي أنه ليس من النباتات الطبية، فظنَّ البعض أنه يقصد الزيزفون البلدي وتكوّن لديهم اعتقاد بأن الزيزفون، المعروف لدى اللبنانيين، والمستعمل من قبل العامة كنبات طبي، هو عديم الفائدة طبياً. . وقد أكدّ لي ذلك طبيب يحمل شهادة الدكتوراه.

إلاّ أن ما ورد في كتاب «الصيدلة» واضح وجلي. . فهو يتكلّم عن نوع من شجر «التيوّل»، والزيزفون البلدي ليس من جنسه، بل هو من جنس آخر. . فالزيزفون المشرقي الفضي الذي يعنيه دورڤول يغرس في أُوروبا للزينة وأوراقه قلبية واسعة وكبيرة، بينما أوراق الزيزفون البلدي زيتونية ضيقة. .

ما يجمع بين الزيزفون البلدي والزيزفون الأوروبي أو التيوّل هو أن كلاهما عطر فوّاح فيه شميم العسل. . وأن كلاهما «يزهر ولا يعقد. .» حسب الإعتقاد الشائع عنهما. . ولكن الصحيح هو أن هناك أشجاراً من كلا الجنسين تزهر وتعقد وتعرف بالأنثى، وهناك غيرها تزهر ولا تعقد وهي الذكر. . ولأن هذه الأخيرة هي الأكثر تواجداً وشيوعاً، لذلك شاع بين الناس القول المأثور: «بتزهر ما بتعقد يا زيزفونا. .».

زيزفون بلدي ـ Elaeagnus Commutata

«الفصيلة الخَلأفية»

- Chalef *(Fr.)* + *(Eng.)*.

من أسمائه: خَلاّف، غبيراء..

منابته: أميركا الشمالية، وبعض مناطق حوض الأبيض المتوسط.. في السياجات وفي كل أرض مهملة رملية التربة حتى علو 1600 م. شائع عندنا.. تلقاه في السواحل وتقع عليه في المرتفعات الجبلية شرط أن تتوفّر فيها جميعاً التربة المناسبة.

أوصافه: هو الخلاف في المغرب.. والخلاف في المعاجم اللغوية يطلق على نوع من الصفصاف أوراقه كأوراق الزيزفون طولية، ضيّقة، غبراء اللون، ليّنة.. وقد نعت الزيزفون بالخلاف لهذا التشابه الحاصل بين النباتين.

أشجاره دغلية تعلو من 3 إلى 5 أمتار. تنمو في السواقي، في السياجات، في الأماكن المهملة من كل أرض ذات تربة رملية، منها المثمر وهو الأُنثى، ومنها غير المثمر وهو الذكر.. وهذا الأخير هو الأكثر شيوعاً وتواجداً. أزهاره صغيرة نجمية شبه قمعية بيضاء إلى صفرة عسلية، تنتظم بمجموعات صغيرة عند قاعدة الأوراق وتنتشر على طول الفروع الحديثة.. طيّبة الشذا فوّاحة العبير.

المستعمل منه: الفروع الحديثة المزهرة.

أوان إزهراره: نيسان ـ أيار.

العناصر الفعالة: تانين، ميسيلاج، سيليس، غليكوزيدات، وعناصر أُخرى.

خصائصه: مهدّىء، مسكّن، مضاد للتشنجات العصبية، مدرّ للبول، مهضّم، منظّم للدورة الدموية، طارد للغازات، معرّق...

الاستعمال

مستحلب: قبضة صغيرة من الفروع الحديثة المزهرة تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 15 ـ 20 دقيقة.. يصفّى يحلّى ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً.

يوصف هذا المستحلب للتخلص من المتاعب التي يسبّبها برد الشتاء: زكام، نزلة

صدرية، سعال، صداع. . لإدرار البول، لتسكين الاضطرابات التشنجية: نرفزة، أرق، ضيق، غمّ، صداع، سوء هضم، غازات معوية، قيء. . .

زيزفون أُوروبي ـ Tilia europea

«الفصيلة الزيزفونية»

- **Tilleul** *(Fr.)*.
- **Lime tree** *(Eng.)*

الاسم الشائع: تيوّل.

أنواعه: الزيزفون الأُوروبي أنواعه عديدة. . ولكن الأكثر شهرة بينها جميعاً والأكثر استعمالاً هو زيزفون الغابات (Tilia sylvestris).

منابته: شائع في أكثر المناطق الأوروبية. . . تلقاه هناك في السياجات، وفي الغابات المشمسة، على جوانب الدورب والطرقات. . وفي كل أرض مهملة رملية التربة. وهو من النباتات المستوردة إلى لبنان. فهو لا يتواجد عندنا إلاّ بستانياً، وغرسه يتمّ إما للزينة وإما لأغراض علاجية.

أوصافه: هو أشجار تعلو من 5 إلى 15 م. خشبها إسفنجي، ساقها محدّبة، قشرتها غبراء سمراء، أوراقها كالصغير من أوراق شجر التوت، قلبيّة، حرابية الرأس، منشارية الجوانب. في وجهها الأعلى أثلام متشعبة، وفي الأسفل تبرز عروق يغطّيها وبر أغبر أو أشقر. . أزهارها منتصبة، عنقودية، بتلاتها الخمس بيضاء صفراء، طيّبة العرف تعطر الهواء من حولها بشذا فيه رائحة العسل. . ترافق ساق العنقود الطويلة قنابة لسانية، ضيقة، طويلة، وتلتصق بالساق كشريط مضفور عليها. .

والزيزفون الأوروبي كالزيزفون البلدي منه الذكر الذي لا يثمر، ومنه الأُنثى المثمرة. . وثماره هذه أكنات (akène) يابسة لا تتفتح. في داخلها 1 أو 2 من البذور.

المستعمل منه: الأزهار مع القنابات، اللحاء، خشب الغصون.

أوان إجتنائها: الأزهار: حزيران ـ تموز.

اللحاء: خلال شهر آذار.

خشب الغصون: طوال أشهر الشتاء.

العناصر الفعَّالة:

أ ـ في الأزهار: تانين، سكر، صمغ، ميسيلاج، أحماض، يكتين، زيت طيار.

ب ـ في اللحاء: ڤانيلين، عنصر مرّ، ميسيلاج.

الخصائص: مهدّىء، مضاد للتشنج، منوّم خفيف، دافع للسعال، معرّق، مليّن، مقشّع؛ موصوف للاضطرابات العصبية والهضمية، لآلام الرأس، لارتفاع الضغط الدموي، للحروق والكلوم.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب الأزهار: يحضّر هذا المستحلب بنقع ملء ملعقة صغيرة من الأزهار في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة، يصفّى يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب..

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يعالج بهذا المستحلب الحالات التالية:

أ ـ الإصابة ببرد، الزكام، النزلات الصدرية، السعال، الصداع.. وغيرها من أمراض الشتاء.

ب ـ تشنّج الأعصاب، النرفزة، الدوار، القيء العصابي، الخفقان، الضيق النفسي، الغمّ، الأرق أو النوم المضطرب.. وغيرها من العوارض التي تسبّبها الاضطرابات العصبيّة.

ج ـ تصلّب الشرايين، اضطرابات الدورة الدموية وما ينتج عنها من أعراض كالدوالي والبواسير..

د ـ كسل أو ضعف الجهاز الهضمي وما يسبّبه من نفخة وثقل في المعدة.. وغير ذلك من الاضطرابات الهضمية..

هـ ـ آلام الرأس والصداع النصفي.

و ـ آلام النقرس والروماتيزم.

2) مغلي اللحاء: يحضّر بأخذ ملعقة متوسطة من اللحاء (هو الشكير الأبيض الواقع ما بين القشرة الخارجية والخشب) وغليها في فنجان من الماء لمدة دقيقة واحدة. تطفأ النار ويصبر عليها تستحلب من 5 إلى 10 دقائق يصفّى بعدئذٍ ثم يحلّى بالعسل أو بسكر النبات ويشرب.

الجرعة: فنجان صباحاً على الريق وآخر مساءً عند النوم.. يداوم عليه طوال 2 ـ 3 أسابيع.

يستعمل هذا المغلي في الحالات التالية:

أ ـ الزلال، والأملاح، والكولسترول، والسكري.

ب ـ الرمل البولي، الحصى، سواء أكان في الكلي، أو في المثانة، أو في الكبد.. وما ينتج عن ذلك من مغص كلوي أو مثاني أو كبدي.

ج ـ النقرس، والروماتيزم، وعرق النسا..

3) **فحم الزيزفون:** غصون الزيزفون تجفف وتفحّم ثم يسحق فحمها ويؤخذ إما بشكل مسحوق، أو يجبل بالعسل ويحبّب، بحجم الكلة الصغيرة الحبة الواحدة، ويستحسن إضافة قليل من مسحوق السنامكة إليه لتسهيل المعدة وإخراجه من الأمعاء.

الجرعة: ملعقتان متوسطتان من السحيق يومياً.. واحدة صباحاً وأُخرى عند المساء، شرط أن يصحب بمادة مسهّلة لتخرجه من الأمعاء.. وإذا حبّب فيؤخذ منه حبتان صباحاً ومثلهما في المساء.

يوصف هذا الفحم للتخلص من عفونة الأمعاء ولامتصاص الغازات والسموم منها.

ب ـ من الخارج:

مغلي الأزهار: يحضّر بإضافة قبضة كبيرة إلى كل ليتر من الماء وغليها على نار خفيفة لمدة 2 ـ 3 دقائق. ويستعمل هذا المغلي:

أ ـ إستحماماً، بإضافة 2 أو 3 ليترات منه إلى ماء المغطس الساخن بدرجة 35° لتنشيط الجسم ولمعالجة: ضربة الشمس، الحمى الشديدة، الصداع القوي.

ب ـ اغتسالاً لتخفيف الإلتهابات الناتجة عن رضّة أو إلتواء في المفاصل.. ويتمّ ذلك بأخذ كميّة من هذا المغلي ليغسل بها محل الرضة أو الإلتواء.

ج ـ مسحاً وتكميداً لمعالجة الجلد وخاصة بشرة الوجه لتنقيتها وإزالة البثور ومسح تجاعيدها..

د ـ حقناً شرجية لمعالجة الإلتهابات المعوية.

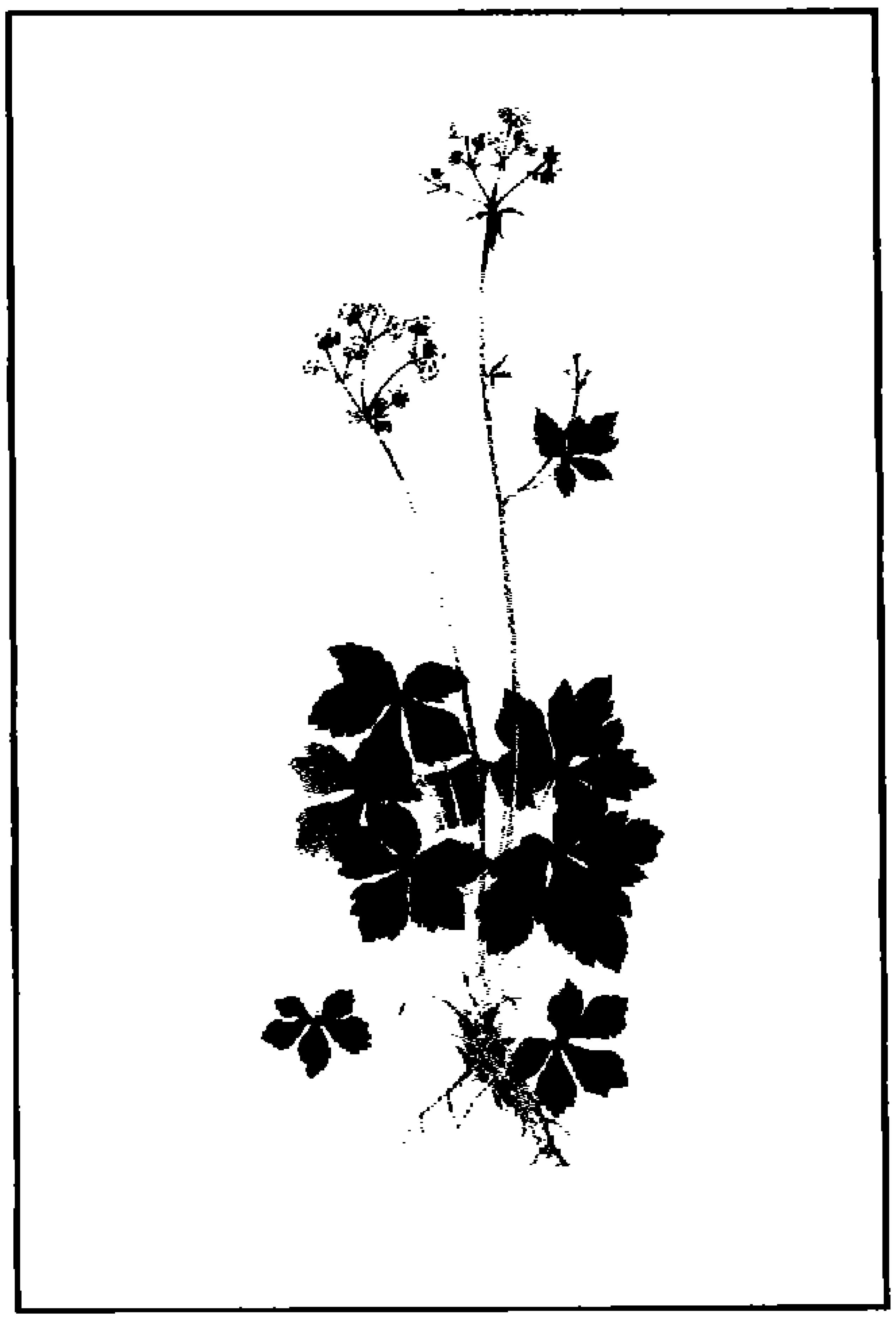
2) **مرهم:** مسحوق فحم الزيزفون يمرهم بالزيت وتمرخ به الحروق والكلوم فيسرع في إدمالها.

الزيزفون في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «. . مسكّن للقيء قامع لحدة الصفراء المنصبة إلى البطن والأمعاء، نافع جداً من الصداع . . ».

وفي «تذكرة داود» نقرأ: «. . يفتح السدد ويذهب أمراض الصدر كالربو وقرحة الرئة، وأمراض الكبد كالإستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز والنافض والضربان البارد كيف استعمل. . وإن هرّي في الزيت وأدهن به أقام الزمني وطوّل الشعر. مجرّب. يضرّ المحرور ويصدع ويصلحه السكنجبين. . ».

- يرى البعض أن خصائص كل من الزيزفون البلدي والزيزفون الأوروبي هي واحدة من حيث عملها وتأثيرها العلاجي. . ويمكن استعمال أحدهما بديلاً عن الآخر.



سانيكوله

Sanicula Europea

«الفصيلة الخيمية»

- **Sanicle d'europe** *(Fr.)*.
- **Sinicle, wood - march** *(Eng.)*.

منابتها: الأماكن الرطبة الظليلة، في الغابات والسياجات، وفي الأفياء على جانبي مجاري مياه الري.

أوصافها: عشبة معمّرة. أوراقها صافية الإخضرار، لمّاعة في صفحتها العليا وتشوبها صفرة شفّافة من أسفل.. كفيّة واسعة، مفصّصة إلى شدف خمسة، تحزّ أطرافها تخاريم غير منتظمة، رخوة، طويلة الأعناق.. أزهارها صغيرة بيضاء وتشوبها أحياناً حمرة وردية، تنتظم في شكل مغزلي خيمي، متماسكة، مندمجة، فوق ساق دقيقة، قائمة، جرداء، تعلو من 15 إلى 30 سم.. أعناق الأوراق والسوق حاملة الزهر، في قسمها الأسفل على الأقل، تصطبغ بحمرة شفّافة.. الجذر وتدي تتشعب منه جذيرات شعرية عدة..

أوان الإزهرار: أيار ـ تموز.

المستعمل منها: الجذر، الأوراق، والقمة المزهرة.

أوان إجتنائها:

أ ـ الجذر: في الخريف وأوائل الربيع.

ب ـ الأوراق: خلال شهري آذار ونيسان، أي قبل ظهور شمراخ الزهر.

ج ـ الأزهار: عند تفتح بتلاتها وقبل انحدارها نحو الذبول.

عناصرها الفعّالة: تانين، صابونين، راتنج، ميسيلاج، زيت طيّار.

الخصائص: مقوّية، مطهّرة، مانعة من الإلتهابات، معدية، قابضة، قاطعة للنزف، مدمّلة. نسب إليها، قديماً، خصائص كثيرة ليست فيها. . عدّها البعض من الترياق أو هي الترياق بالذات. ونعتت بالسليمة والشافية. . وهذا ما يعنيه اسمها العلمي. شعبياً هي شافية للحروق. وفي بعض الأرياف الأوروبية يقدّم الفلاحون أوراقها للبقر وللخيل لتسهيل ولادتها ولتخليص المشيمة. . ويصفون مغليها كمضاد للنزف الداخلي ولتفّ الدم وللقضاء على الزحار الحاد والإسهال. . من الخارج توصف لمعالجة القروح المتقيحة والحروق والشرث والإلتهابات والرضات. . .

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مغلي: قبضة كبيرة من العشبة تُغلى في ليتر من الماء فوق نار خفيفة مدة خمس دقائق وتستحلب بعدها من 10 إلى 15 دقيقة.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً تؤخذ بعيداً عن مواعيد وجبات الطعام.

يوصف هذا المغلي لوقف كل نزف داخلي سواء كان مصدره المعدة (قرحة)، أو الامعاء (زحار)، أو الرئة (تفّ دم)، أو الجهاز البولي (بول مدمم)، أو الرحم. . ويوصف للمعالجة من الإسهال، السيلان المهبلي الأبيض، البواسير، الدوالي. .

ب ــ من الخارج:

مغلي: 100 غرام من العشبة بكامل أجزائها تُغلى في ليتر من الماء مدة خمس دقائق ثم تستحلب من 10 إلى 15 دقيقة. . يستعمل هذا المغلي غسولاً وكمادات 2 أو 3 مرات في اليوم لمعالجة اليدين أو الرجلين المصابتين بتورّم وتشقّق بسبب البرد. . ولمعالجة الكلوم والقروح المتقيحة لتطهيرها وإدمالها. . لقروح الدوالي النازّة لتجفيفها. . وللجروح النازفة لوقف نزفها الخفيف. . وتلطّخ به القوباء وشتى الإلتهابات الجلدية فيشفي منها. . كما تكمد به الرضات لمنع تجمع الدم أو احتقانه. . ويستعمل مضمضة وغرغرة ضد تقرحات وإلتهابات الغشاء المخاطي في الفم، لإلتهابات اللثة، للإصابة بقلاع، ولإلتهابات الحلق واللوزتين. . .

سرّة الأرض

Cotyledon umbilicus

«فصيلة المخلدات»

- **Nombril de venus** *(Fr.)*.
- **Navel wort** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: قوطوليدون، أذن الشيخ، أذن القسيس، أُذن القاضي..

الاسم الشائع: دينة القسيس.

منابتها: شقوق الصخور الظليلة وثقوب الجدران العتيقة. وهي شائعة في بلادنا ومعروفة.

أوصافها: نبات عشبي معمّر، أوراقه لحمية مائية، طويلة الأعناق، ترسية الشكل مستديرة تنبعج في وسطها بوقياً.. أو تَنْصَرّ فتأخذ شكل سرّة.. تخرج من جذر ثخينة درنية يتوسّطها شمراخ عارٍ من الأوراق أو شبه أجرد، ينتهي بسنبلة زهرية يعلو من 10 إلى 15 سم. أزهارها أُنبوبية مستطيلة قصيرة الأعناق بيضاء التويج عسليّة أو حمراء، تنبسط أُفقياً أولاً ثم تتدلّى إلى أسفل بعيد تفتحها.

أوان إزهرارها: أيار ـ تموز.

المستعمل منها: الأوراق الغضة.

أوان إجتنائها: في كل وقت توجد فيه خضراء غضّة.

عناصرها الفعّالة: كلسيوم، بوتاسيوم، سيليسيوم، حديد، تانين، تريمنيكين.

خصائصها العلاجية: قابضة مقطّبة للجروح، محلّلة للأورام، مطرّية، مطهّرة، مصرّفة، مضادة للصرع، مخفّفة لنوباته ومقلّلة حدوثها، مفتّتة لحصى المثانة مدرّة للبول، شافية من الآفات الجلدية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

عصير الأوراق: تؤخذ الأوراق الغضة، تنظّف ثم تعصر.

الجرعة من هذا العصير ملعقة كبيرة مرّتين في اليوم لإدرار البول وتفتيت حصى المثانة ولتخفيف نوبات الصرع (داء النقطة).

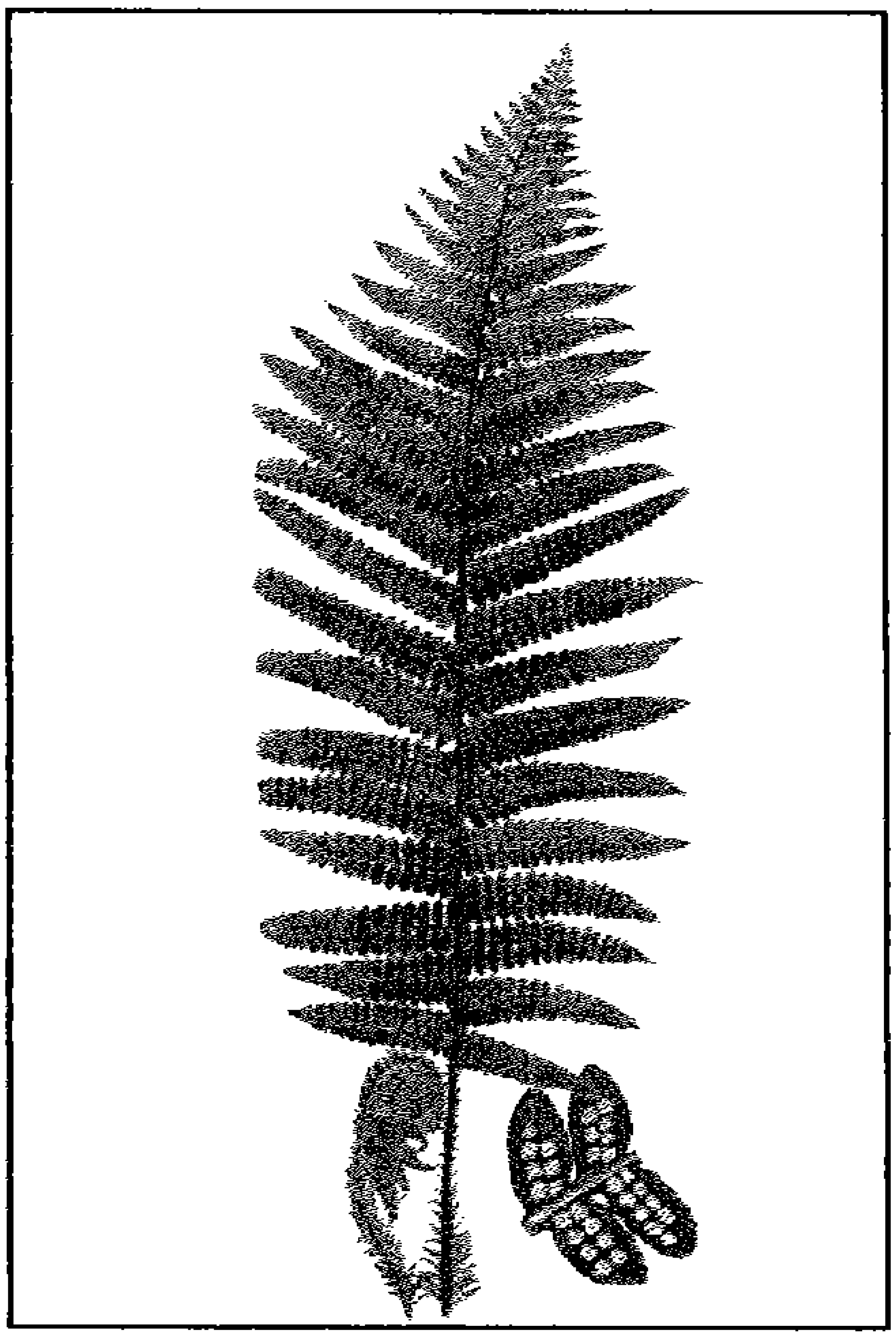
ب ــ من الخارج:

ضمادات: الأوراق الغضّة ترضّ ويضمّد بها لمعالجة: الييبوسات الجلدية، خشونة العقب (مؤخرة القدم)، الدمامل، والقروح، والكلوم والجروح، لتحليل أورامها وتصريف ما فيها، وتنقيتها، وإدمالها.. أما الييبوسات الجلدية فتعمل على اقتلاعها، والعقب تمسح خشونته وتجعل الجلد ناعماً طرياً..

في كتب التراث

في «الجامع لمفردت الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «قوطوليدون: هو المسافق وأذن القسيس وذلائف الملوك عند أهل المغرب.. له ورق شبيه بالمكيال، مستدير معمّق تعميقاً خفيفاً وساق قصيرة عليها بذر، وأصل شبيه بحبة الزيتون مستديرة.. قوّته مركبة من جوهر رطب يميل إلى البرودة ومن جوهر يقبض قبضاً ضعيفاً ومن جوهر قليل المرارة.. يشفي الأورام الحارة.. نافع للهيب المعدة إذا ضمّدت بورقه وأصله وإذا أكلا فتتا الحصاة وأدرًا البول.. عصارة الأصل والورق إذا خلطت بالشراب ولطخت على القلفة الضيقة الثقب من ورم، أو حقنت به، حلّلت الورم فاتّسع الثقب، وإذا تضمّد بهذا النبات نفع من الأورام الحارة والحمرة والشقاق العارض من البرد ومن الخنازير والمعدة الملتهبة.. وقد يسقى بالشراب والعسل للاستسقاء الزقي..».

وفي «التذكرة» لداود الأنطاكي: «قوطوليدون:.. ينفع من ضعف المعدة والكبد ويفتّت الحصى شرباً بشراب العسل، ويحلّل الأورام ضماداً، وفيه تنقية عظيمة للمثانة.».



سرخس ذكر

Dryopteris filix - mas

«الفصيلة السرخسية»

- **Fougère mâle** *(Fr.)*.
- **Male ferm** *(Eng.)*.

من أسمائه: خنشار، شرد، كلدار، رقعا، بطارس.

الاسم الشائع: خنشار.

منابته: الأماكن الظليلة الرطبة ذات التربة الصلصالية الرملية، في الأدغال، والغابات، في حيطان الكروم، في ثقوب الصخور، وعلى جوانب السواقي، وهو شائع في جميع المناطق اللبنانية الجبلية، تخلو منه السهول الساحلية وأعالي الجبال.

أوصافه: نبات عشبي تزييني معمّر، خفي الزهر، معدوم السوق الهوائية. أوراقه تخرج من السوق الترابية مباشرة، متكاثفة، مؤلفة جمّة داكنة الإخضرار تعلو أحياناً حتى المتر، ريشية التفصص، على صفحتها السفلى دوائر هي كالشامات إنها الأعضاء التناسلية لهذا النبات، حيث تنعقد عليها بذور دقيقة سوداء. السوق الترابية بغلظ الإبهام عقداء، تكسوها حراشف بنّية سمراء. رائحتها خفيفة، غير مستحبة، في طعمها حلاوة وقبض ومرارة.

المستعمل منها: السوق الترابية والأوراق.

أوان إجتنائها: تجنى السوق الترابية في أواخر الخريف وطوال فصل الشتاء، وهي لا تخدم أكثر من سنة، أما الأوراق فيمكن إجتناؤها طوال أشهر الربيع.

العناصر الفعّالة: حامض الفيليسيك، زيت طيّار، زيت ثابت، شيسينول، اسبيرينول.

الخصائص: الجذمور طارد للديدان. أما الأوراق فمهدّئة، مبرّدة لآلام النقرس، آلام القطن، والروماتيزم.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

هذا النبات سام. يفضل ألاَّ يستعمل من الداخل إلاَّ بإشراف ومشورة طبيب. يمنع على الذين دون الثالثة من عمرهم وعلى المصابين بمرض في القلب أو الكبد. كما يمنع على الحبالى وذوي الحساسية. . .

1) **خلاصة السوق الترابية:** لأن السرخس يحتوي على عنصر سام وتجنباً للخطورة يفضّل تناول خلاصته الأثيرية المحضّرة صيدلانياً والمعروضة في شكل كبسولات.

2) **مغلي الجذمور:** من 30 إلى 50 غراماً تُغلى في ليتر من الماء حتى يبقى النصف فيؤخذ صباحاً على الريق، وبعد ساعة يتبع بمسهّل خفيف. ويوصى بتجنب زيت الخروع لأنه في هذه الحالة يسبّب تسمّماً. . يوصف هذا المغلي للتخلص من التانيا وحبّ القرع والديدان الشعرية.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي مكثّف:** 150 غراماً من السوق الترابية لكل ليتر من الماء تُغلى لمدة 20 دقيقة وتستحلب فترة مساوية. يستعمل هذا المستحلب:

كمادات ساخنة للقضاء على آلام الروماتيزم، الدوالي، وإلتهاب الأعصاب.

غسلاً للقدمين ضد التشنجات، الصداع، المغص، نوبات النقرس. .

واستحماماً للجسم بإضافة 3 ليترات منه إلى ماء الحمّام، على ألاَّ تطول فترة الحمام أكثر من 20 دقيقة. يكرر ذلك مرتين في اليوم، ويداوم عليه لمدة أُسبوع على الأقل. . حمامات مغلي السرخس هذه تستعمل لمعالجة آلام النقرس، الروماتيزم، عرق النسا، المغص، التشنجات العصبية، اللامباغو أو ألم القطن، تصلب أو تيبّس أحد الأعضاء.

2) **مغلي الأوراق:** مئة غرام من الأوراق تُغلى في ليتر من الماء حتى يبقى النصف. تكمّد بهذا المغلي الكدمات والرضات لمنع احتقانها ولتسكين ألمها. . ويكمّد

به دافئاً لتسكين آلام النقرس والروماتيزم. . تبدّل الكمادات هذه عدة مرّات في اليوم.

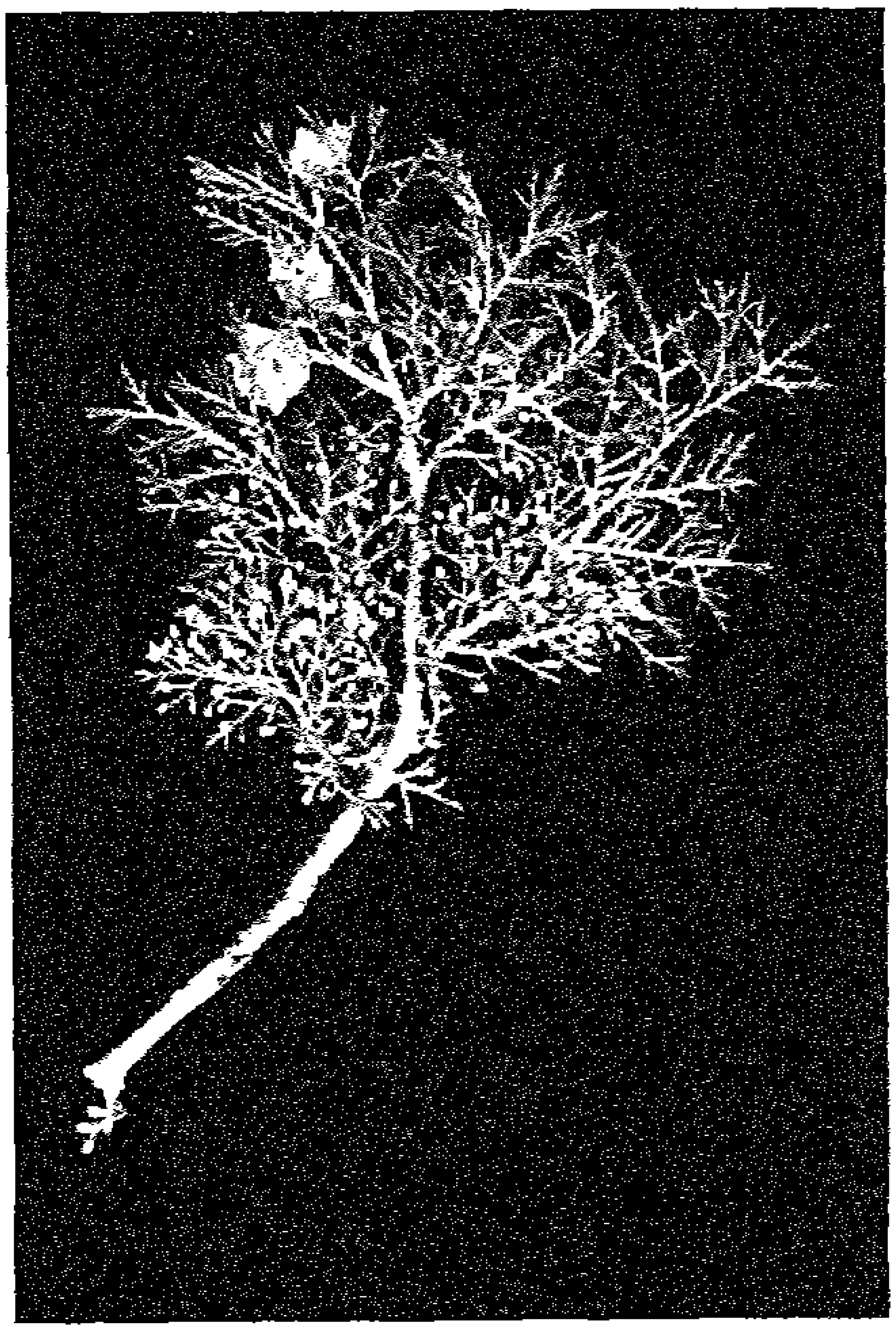
3) **ضمادات الأوراق:** قبضة من الأوراق ترضّ أو تفرم وتثبّت فوق موضع الألم لتسكين نوبات النقرس والروماتيزم، وجع القدمين، الأسنان الظهر. .

4) **فراش السرخس:** أوراق السرخس المجففة يحشى بها فراش ووسادة الصغار المصابون بكساح أو الذين يبوّلون في الفراش ليلاً. . كما يفيد المصابين باللامباغو، عرق النسا والروماتيزم. .

5) **أوراق السرخس:** يعالج الأرق بوضع ورقة غضّة من السرخس داخل الوسادة، وداخل الحذاء لإزالة تعب القدمين وألمهما خاصة لدى المصابين بدوالي الساق. .

نتف تاريخية

السرخس دواء قديم عرفه الناس منذ عصور قصيّة. . وصفه تيوفراست، في القرن الثالث قبل الميلاد، كمضاد لطفيليات الأمعاء، ديسقوريدس في القرن الأول للميلاد وصف سحيق جذموره مجبولاً بالعسل للتخلّص من حبّ القرع ومجبولاً بالخمر الحلو مع طحين الشعير للقضاء على الديدان الشعرية. . ومضى زمن خبتت شهرة السرخس وتناساه الناس أو كادوا، وظل مكتوماً تحفة السرية. . في القرن الثامن عشر ذاعت في أُوروبا شهرة لدواء مضاد للديان، وكان أحد الأطباء هناك يحتفظ بسرّ تركيبه. . وقبيل وفاته سلّم هذا السرّ لزوجته. . فعملت أرملة الطبيب السيدة نوفير على استغلال هذا التركيب العلاجي في مدينة مورا السويسرية، مسقط رأسها وسكناها، فذاعت شهرتها وشهرة هذا الدواء الفعّال حتى وصلت مسامع الملك لويس السادس عشر فبعث يفاوضها على شراء سرّ تركيب هذا الدواء وتمّت الصفقة، فدفع الملك مبلغ **1800** فرنك. . وكم كانت دهشة الأطباء الفرنسيين عندما علموا سرّه، وكم ضحكوا من أنفسهم وعنصره الأساسي معروف وموصوف منذ ما قبل ديسقوريدس. . أما تركيب السيدنوفير فكان الآتي: 12 غراماً من سحيق جذمور السرخس الذكر تطبخ بـ **190** غراماً من مستحلب التيول، يتناول المصاب هذا الحساء صباحاً على الريق وبعد ساعة أو ساعتين يعطى حقنة تعدّ من نباتات مسهلة، لأن زيت الخروع يتعارض مع السرخس. وهذه الوصفة كانت محظورة على الذين دون الثالثة من عمرهم وعلى المصابين بالقلب أو بالكبد، وعلى الحوامل، وذوي الحساسية.



سرو
Cupressus Sempervirens

«الفصيلة الصنوبرية»

- **Cyprès** *(Fr.)*.
- **Cypress** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: سرو، شجرة الحيّات، وفي الجزائر: سرول.

منابته: مهده حوض الأبيض المتوسط الشرقي وبعض البلاد المشرقية. وهو ينمو في كل تربة، وهو شائع ومعروف في لبنان. تلقاه نامياً بنفسه في جبالنا ويُغرس للزينة أو تُسوّر به البساتين ليحميها من الرياح في السواحل.

أوصافه: شجرة شائعة ومعروفة لا تحتاج إلى وصف أو تعريف، وهي حرجية وتزيينية، دائمة الإخضرار داكنة، رائحتها راتنجية. خشبها قاس غير قابل للتعفّن. منه كانت تصنع المراكب. عرف الإنسان خصائصها الطبية منذ آلاف السنين، فوصف الأشوريون أوراقها وثمارها لتسكين آلام البواسير، وزاد أبو قراط على ذلك الأمراض الرحمية، وجالينوس الإسهال، كما وصفت فيما بعد للحمى الرباعية.

المستعمل منه: الخشب، الأوراق، الثمار.

أوان إجتنائه: الخشب: في كل وقت: الأوراق أو الأفنان: ما دامت رخصة فتية مليئة بالنسغ. الثمار: أيار ـ حزيران، وهي بعد لحمية رخصة لأنها عندما تخشوشب تفقد خصائصها الطبية.

العناصر الفعّالة: تانين، بسنين، كافور.

الخصائص: بلسمية، قابضة، مطهّرة، مزيلة للتسمم، موقفة للإسهال، خافضة للحرارة، مضادة للبواسير وللروماتيزم، قابضة للأوعية لأنها تشدّ العروق وتقوّي

الأوردة.. ثمارها معرّقة مدرّة للبول.. صمغها لائم للجروح ويقضي على الخراجات.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي خشب السرو:** قبضة من خشب السرو، أخضر أو نصف جاف، تغلى في ليتر من الماء لمدة 15 دقيقة ثم تستحلب لفترة مساوية.

الجرعة: فنجانان في اليوم.

يوصف هذا المغلي ضد الاضطرابات الرحمية والمعوية، وخاصة ضد ارتخاء الامعاء المستقيم ولمنع حصول التعفنات فيه.

2) **مغلي الأوراق:** قبضة من الأفنان الرخصة النضرة تُغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة وتستحلب فترة مساوية.

الجرعة: فنجانان يومياً.

يوصف هذا المغلي للتخلص من البواسير.

3) **مغلي الثمار:** يؤخذ 3 ـ 4 من ثمار السرو ترضّ وتغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين تؤخذ باردة. يوصف هذا المغلي لشدُّ الأوعية الدموية، لوقف النزيف أياً كان سببه أو مصدره، لتنشيط الدورة الدموية، للتخلص من إزعاجات البواسير، لاضطرابات سن اليأس.

4) **صبغة:** 15 غراماً من الثمار تحطّم وتنقع في 150 غراماً من الكحول عيار °60 لمدة 24 ساعة. يصفّى بعدئذ ويحفظ الحاصل في زجاجة محكمة السدّ.

الجرعة: 10 نقط مرتين في اليوم مضافة إلى فنجان من الزهورات محلّى بالعسل لتسكين نوبات الشاهوق.. ومرة واحدة في اليوم (10 ـ 15 نقطة مع قليل من الماء) تؤخذ مساءً قبيل النوم لسلس البول.

ب ــ من الخارج:

1) **مغلي الأوراق:** قبضتان نضرتان تغليان في ليتر من الماء لتغسل به المقعدة صباحاً ومساءً ضد البواسير.

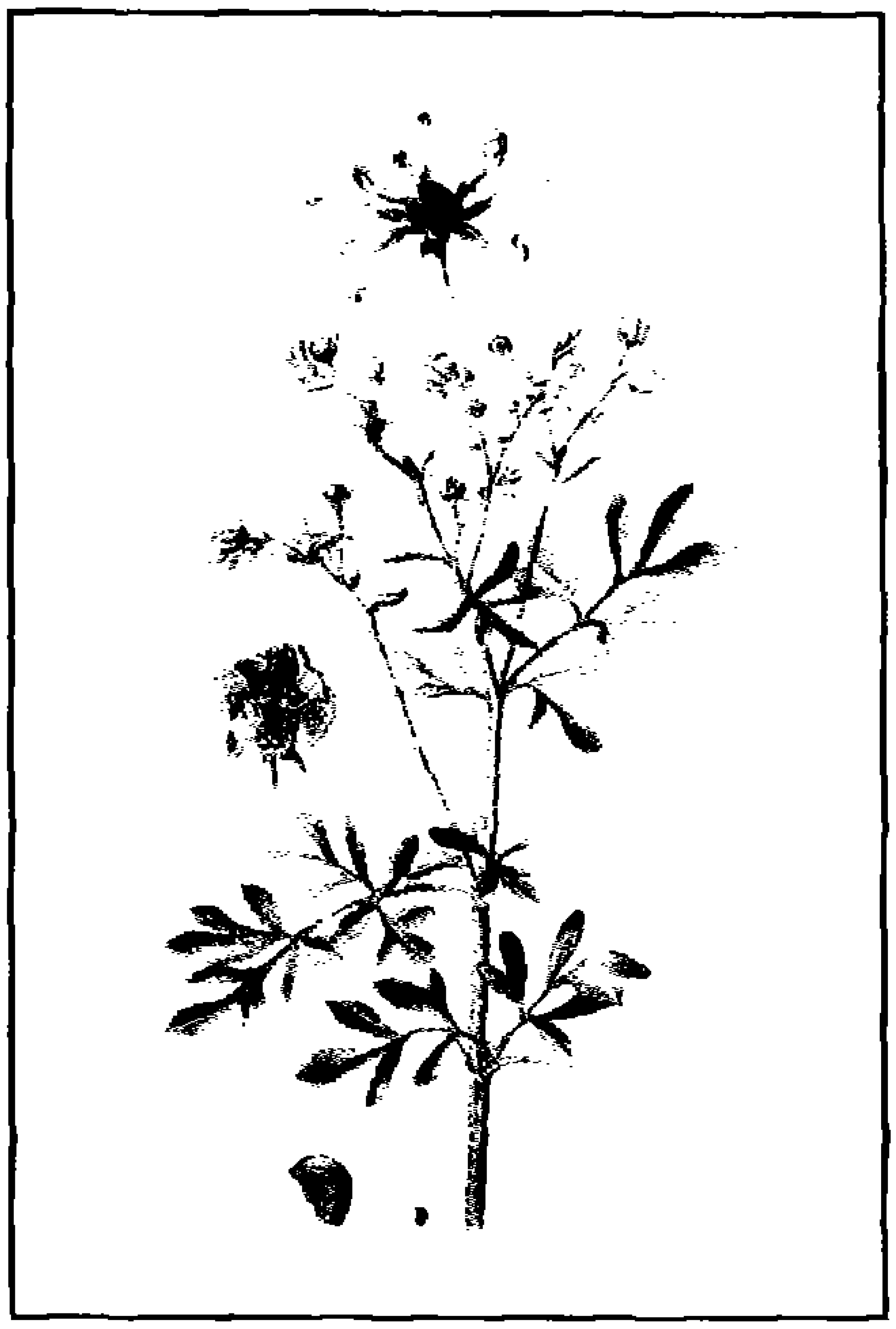
2) **مغلي الثمار:** من 7 إلى 8 من ثمار السرو ترضّ وتُغلى في ليتر من الماء مدة

15 دقيقة ويستعمل: غسولاً، لطوخاً، وكمادات.. للقروح والكلوم، للتشنجات العصبية للبواسير، وللدوالي.. (هذا المغلي، كمادات ساخنة، لا يُضاهى في البواسير).

السرو في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «السرو: ورق هذا النبات وقضبانه وجوزه طرّية تدمل الجراحات الكبار ـ نافع لأصحاب الفتق والجمرة والنملة. ورقه مسحوقاً بالطلاء وشيء يسير من المرّ يُنقيّ المثانة شرباً وينفع من عسر البول. جوزه طرياً ومخلوطاً بتين يليّن الصلابة ويبرىء من لحمية الأنف. وإذا خلط بالترمس أضمر الإدرة من الفتق ضماداً. ورقه قابض محلل قاطع للدم يذهب بالعفن وينفع من عسر البول وقرحة الأمعاء وسيلان الفضول إلى المثانة.. وفي هامش: إذا طرح في الطحين يبقى زماناً طويلاً لا يفسد. ورقه يشرب مع الشراب ينفع من عسر البول. إذا دقّ رطباً وجعل على الجراحات ألحمها. رماده ينفع من حرق النار وسائر القروح ذروراً. طبيخ ثماره بالخلّ يسكّن وجع الأسنان».

وجاء في تذكرة الأنطاكي: «... صمغه يلحم الجراح ويحبس الدم مطلقاً ويجفّف القروح ويحلّل الأورام.. الغرغرة بطبيخه حاراً تسكّن وجع الأسنان وقروح اللثة وتشدّ رخاوتها. ثمره طرياً يشدّ الأجفان ويلحم الفتق أكلاً وضماداً وإن عجن بالعسل ولعق ابرأ السعال المزمن وحياً وقوّى المعدة. صمغه يقطع لحمية الأنف والبواسير. إن طبخ ورقه مع ثمره والأملج بالماء والخلّ حتى يتهرى، ثم طبخ في ذلك دهن وطُلي به الشعر، سوّده وطوّله ومنع سقوطه، مجرّب. نشارته مع المرّ تصلح المثانة وتمنع البول في الفراش. إن هريت أجزاؤه وطلي بها، أو عمل منها دهن، منع الأعياء وقوّى البدن وشدّ العصب. طبيخه مع السندروس على الريق يزيد القدرة على معالجة الأعمال الشاقّة، لذا كان يداوم عليه المصارعون.



سذّاب

Ruta gravealeus

«الفصيلة السذابية»

- **Rue** *(Fr.)*.
- **Common rue** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: فيجن، الختف، الخفت..

اسمه الشائع: فيجم.

منابته: الأماكن الجافة المواجهة للشمس، التربة الكلسية الحجرة. على جوانب الدروب الزراعية وفي الحفافي المهملة، وهو في لبنان شائع، في المناطق الوسطى ومعروف.

الأوصاف: جنبة معمّرة تعلو من 50 إلى 80 سم. متفرّعة، دغلية، دائمة الإخضرار، أوراقها مركبة، وريقاتها صغيرة، بيضية، منفرجة الرأس. أزهارها صفراء من أربع بتلات. ثمارها كبسولية تنقسم إلى جيوب ثلاثة.. رائحتها قوية وغير مستحبة، والطعم حار، حاد، حريق، ومرّ.

ـ ومن السذاب نوع بستاني يغرسه البعض قرب منازلهم تفاؤلاً به لردّ الأوبئة وإبعاد الأفاعي ولاستعمالات مطبخية، كإضافة قليل منه إلى كبيس الزيتون.

أوان إزهاره: حزيران ـ تموز.

المستعمل منه: القروع المزهرة.

أوان إجتنائها: خلال فترة الإزهار.

عناصره الفعّالة: غليكوزيد يسمى رتين أو ريتوزيد، ليمونين، زيت طيّار، كومارين، تانين.

الخصائص: مسكّن للأعصاب، مضاد للتشنّج وللصرع، مطمّث، مجهّض (يُمنع على الحبالى)، طارد للديدان وللريح، منبّه للمعدة، مصرّف، خافض للحرارة. سام. استعماله من الداخل محفوف بالأخطار، لذلك ينبّه دائماً إلى التقيّد بالجرعات المقرّرة لأن تجاوزها يحدث تسمماً مميتاً.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **المسحوق:** الجرعة نصف غرام. مرتين في اليوم.

2) **الأوراق الغضة:** تؤكل وريقتان إلى 4 وريقات مرتين في اليوم.

3) **المستحلب:** ملء ملعقة صغيرة تستحلب في ليتر من الماء لمدة 15 دقيقة.

الجرعة: فنجانان يومياً.

يوصف لمعالجة: ضعف الشهية للطعام، هبوط القوى، عسر البول، الحصى الديدان، الخفقان، الدوار، اضطرابات سنّ اليأس، التشنّجات العصبية، الهستيريا، الصرع، الغازات المعوية..

ب ـ من الخارج:

مستحلب مكثف: 20 غراماً تستحلب في ليتر من الماء لمدة 15 دقيقة. هذا المستحلب للاستعمالات الخارجية فقط، ويوصف حمامات وكمادات للكدمات وإلتواء المفاصل فيسكّن آلامها ويزيل الانصبابات الدموية الناتجة عنها.. والاستحمام به موصوف لمعالجة الأطراف المتورّمة والمتشقّقة بسبب البرد.. ولمعالجة إلتهاب أوتار العضلات وإلتهاب السمحاق (جلد العظام)، غرغرة ومضمضة لمعالجة إلتهاب اللوزتين واللثة، وغسولاً للقروح النتنة والكلوم.

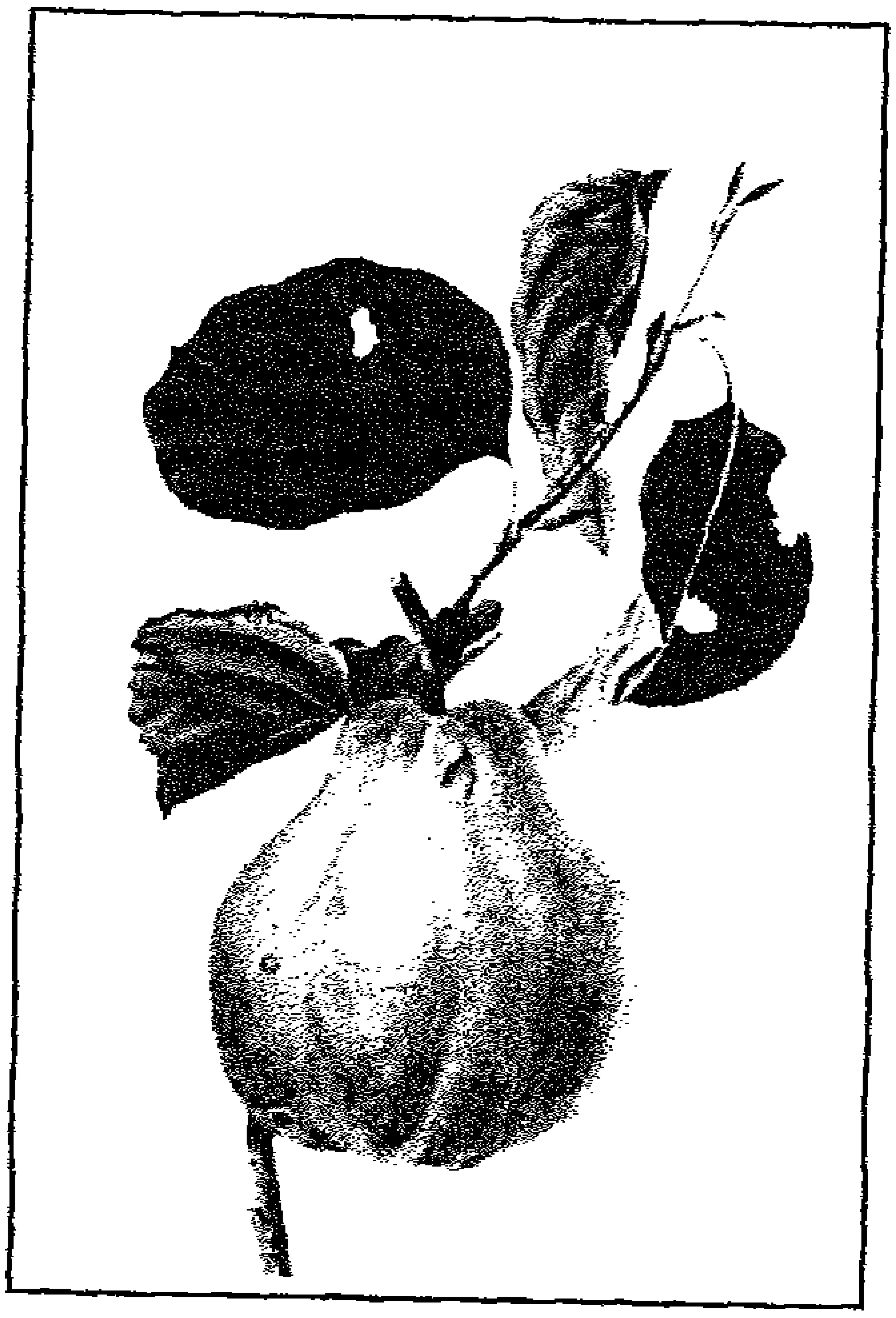
خمس نقط من هذا المستحلب المكثّف تُضاف إلى قدر ملعقة متوسطة من الماء القراح لتخفيفه فيستعمل عندئذٍ غسولاً للعين فيزول تعبها ويقوى نظرها.

السذّاب في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «... يقطّع ويحلّل الأخلاط الغليظة اللزجة. يخرج ما في البدن بالبول. يذهب النفخ والرياح، مانع لشهوة الجماع، مع الجوز والتين يبطل فعل السموم القتالة، وإذا أكل وحده قطع المني. طبيخه مع الشبت اليابس، شرباً،

مسكّن لوجع الجنب والمغص، وصالح لعسر النفس، السعال، عرق النسا، وجع المفاصل والنافض. . إذا صيّر في الأنف مسحوقاً قطع الرعاف. . يشهّي ويمري ويقوّي المعدة. طبيخه مع العسل ينفع من الفالج والرعشة والتشنج والفواق. مجرّب. وهو أقوى البقول في طرد الرياح وأنفعها للأمعاء ولمن يعتريه القولنج. إذا طلي بماء ورقه داخل مناخر الصبيان نفعهم من الصرع. أكله باعتدال يحدّ البصر، الإكثار منه يظلمه. يمنع الحبل. يذهب البهق والتآليل والجرب. يزيل رائحة الثوم والبصل إذا مضغ بعده. . يدرّ الحيض ويقتل الدود. . ».

وفي «التذكرة» لداود الأنطاكي: «سذّاب: . . يبرىء من الفالج واللقوة، ومع العسل يذهب الفواق ويحلّل المغص والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول، ويخرج الديدان والحصى، ويشفى أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات والباسور والربو شرباً واحتمالاً، وإن طلي بالعسل والنطرون والشبّ جلا الثآليل والقوابي والبهق والبرص والسعفة وداء الثعلب وحلّل الأورام حيث كانت. إذا طبخ في الزيت فتح الصمم وأذهب الدوي والطنين قطوراً، والصداع سعوطاً، وأوجاع الظهر والمفاصل والنقرس ونحوها طلاءً، مع العسل وماء الرازيانج يحدّ البصر ويقلع البياض ويمنع الماء كحلاً. يقاوم السموم شرباً وطلاءً وأكلاً. يدرّ ويسقط الأجنة فرزجة. ويمنع الزحير، والثقل، والدم احتقاناً وأكلاً. . ومن خواصه: قطع الرائحة الكريهة، وإذهاب صدأ المعادن. وهو يصدع ويحرق المني ويصلحه السكنجبين واليانسون».



السفرجل

Cydonia vulgaris

«الفصيلة الوردية»

- **Congnassier** *(Fr.)*.
- **Quince - tree** *(Eng.)*.

التعريف به: شجرة بستانية معروفة. غرسها شائع في بساتيننا اللبنانية. وعندنا منها نوعان: السفرجل البلدي التفاحي الشكل، الذهبي اللون، والسفرجل الأجنبي الأصل، الاجاصي الثمار، والذي يخالط إصفرار ثماره خضرة غالبة. الأول أكثر عطرية ومائية وحلاوة، والثاني أكبر ثماراً وأكثر قبضاً.

الاسم العلمي ينسب هذه الشجرة إلى مدينة سيدون في جزيرة كريد حيث ينمو بنفسه هناك. توافقه الأراضي الطينية الرملية الخصبة، ويتكاثر بالسرطانات وبالترقيد والعُقَل. يغرس متقارباً ويحتاج إلى عناية كبيرة.

جاء عنه: «كلوا السفرجل فإنه يجلو عن الفؤاد ويُذهب بُضحاء الصدر». (أي ما عليه من بلغم).. و «كلوا السفرجل على الريق فإنه يذهب وغر الصدر.» (أي حرارته وغليانه).

المستعمل منه: الأوراق، الثمار، بذور الثمار.

أوان اجتنائه: تجنى الأوراق في الربيع وتجفّف في الظل.

وتجنى الثمار في الخريف بعيد تمام نضجها.

العناصر الفعَّالة: غليكو زيد، سكاروز، پكتين، حامض المليك، زيت دهني، تانين، مادة صابغة، ميسيلاج.

الخصائص:

أ ـ الأوراق: موصوفة للإسهال، للزحار، لإلتهاب العينين ولإصابتهما برمد، للأرق وتوتر الأعصاب، لتسكين نوبات السعال الديكي وللنزلات الصدرية والسل.

ب ـ الثمار: مضادة للإسهال وخاصة المزمن والمدمّى، قابضة، مطرّية، مسكّنة، معدية، كبدية، معوية، مشهّية، موصوفة لإلتهاب الامعاء، لأمراض الرئتين، والحلق، لتشقّق الجلد وتورّم الأطراف.

ج ـ البذور: مطرّية، مليّنة، مطهّرة، مدمّلة، مضادة للإلتهابات، موصوفة للتشقّقات الجلدية، للحروق، لإلتهاب الملتحمة، وللبواسير الملتهبة. .

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي السفرجل:** سفرجلة كبيرة تفرم وتُغلى لمدة 20 دقيقة في ليتر من الماء، ثم يعصر السفرجل، يصفّى الحاصل يحلّى بالسكر ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً. يوصف هذا المغلي لمعالجة الإسهال، الزحار، القيء، ضعف الامعاء، العلل الكبدية، نفث الدم، السلّ، وسائر العلل الرئوية.

2) **مغلي الأوراق:** قبضة كبيرة من الأوراق تغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة.

الجرعة: 3 ملاعق كبيرة في اليوم. . لمعالجة: الإسهال، السلّ، النزلات الصدرية، السعال، وخاصة السعال الديكي. . في الحالة الأخيرة تؤخذ ملعقة كبيرة قبل نوبة السعال، وتكرّر كلما دعت الحاجة.

مضافاً إليه قليل من ماء الزهر يوصف لتوتر الأعصاب. .

الجرعة: ملعقة كبيرة مرتين أو 3 مرات يومياً. . وملعقة كبيرة مساءً قبيل النوم للتخلّص من الأرق.

3) **معجون البذور:** ملعقة كبيرة من البذور تُضاف إلى فنجان من الماء البارد وتحرك جيداً حتى يصير الماء بقوام زلال البيض، فيؤخذ على جرعات طوال اليوم لمعالجة إلتهاب المعدة.

ب ــ من الخارج:

1) **نقيع البذور:** ملعقة كبيرة لكل كوب من الماء تنقع مساءً، وفي صباح اليوم التالي نحصل على سائل لزج مطرٌ مليّن، أو تؤخذ قبضة من البذور وتُغلى في كوبين من

الماء مدة خمس دقائق، يصبر عليه حتى يبرد ثم يصفّى ويستعمل..

النقيع والمغلي كلاهما يوصفان دهناً وتكميداً لمعالجة الجلد الجاف، القوباء الأكزما، تفلّع اليدين من البرد، تشقّق الشفتين وحلمتي النهدين، الحروق، إلتهاب الملتحمة، البواسير الملتهبة، وشتّى الإلتهابات الجلدية.. وحقناً مهبلية لمعالجة السيلان المهبلي الأبيض.

2) **مغلي الأوراق:** قبضة من الأوراق تُغلى في كوبين من الماء لمدة 10 دقائق. يستعمل هذا المغلي غسولاً مهبلياً لارتخاء المهبل، وغسولاً مقعدياً لهبوط الشرج أو تفسّخه.

ج ـ للعناية التجميلية:

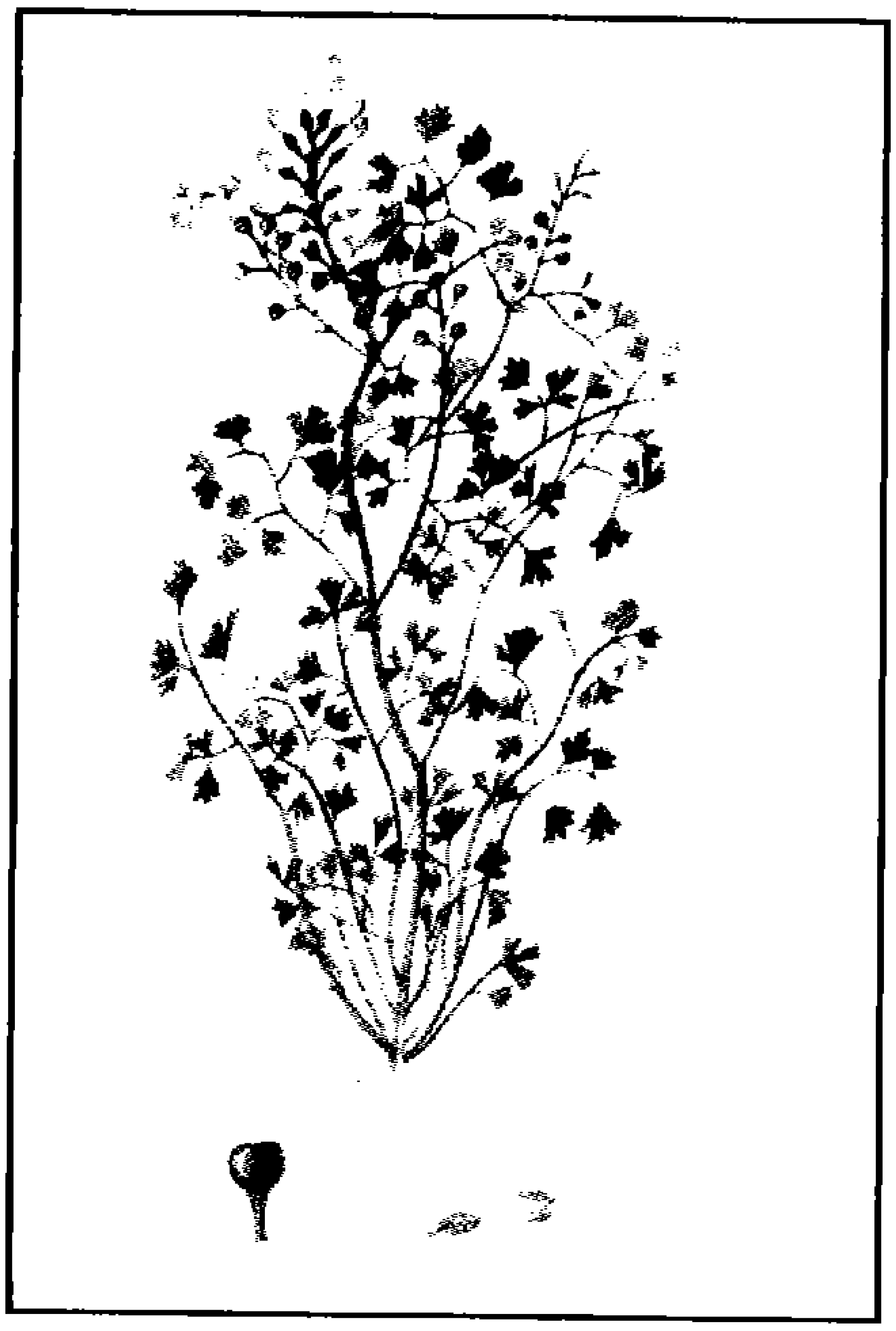
1) لإزالة إحتقانات الجفون، ولإراحة العينين التعبتين يوصف التلبيخ بشرائح من ثمار السفرجل النضيجة الطازجة.

2) لمحاربة تجاعيد الوجه تنقع قبضة كبيرة من قشور ثمار السفرجل في كوبين من الماء وقدح صغير من الكحول لمدة 15 يوماً.. يصفّى بعدئذ ويحفظ في زجاجة محكمة السدّ ليستعمل غسولاً وتلبيخاً للوجه.

في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «سفرجل:... ينفع من القيء والخمار، يقوّي المعدة الحارة ويدرّ البول.. يسكّن العطش، وينفع من الدوسنطاريا، ويحبس نفث الدم، إذا طبخ بالعسل كان أشدّ إدراراً للبول.. عصارته تنفع من انصباب النفس والربو.. وماؤه أفضل من جرمه في تقوية المعدة وإدرار البول.. رائحته تقوّي الدماغ والقلب..».

وجاء في «التذكرة» لداود الأنطاكي: «سفرجل:.. مفرح يذهب الوسواس والكسل وسقوط الشهوة والخفقان وضعف الكبد واليرقان والصداع العتيق والنزلات كلها المعروفة بالحادر.. يحبس الدم والإسهال بعد اليأس، خصوصاً إذا أُضيف إليه زهره وشوي.. إن ضمّدت به الأورام حلّلها، يسكّن اللهيب والعطش والسكر وحرقة البول.. ورقه وزهره يحبسان النفث والنزف والإسهال والعرق شرباً واحتمالاً وطلاءً، ويحللان الورم ويدملان الجروح ذروراً... معجونه المفوّه بالدارصيني والجوزبوا والهال والقرنفل يهيج الباه ويصلح الحلق ويزيل الذرب وفساد الهضم..».



شاهترج

Fumaria officinalis

«الفصيلة الشاهترجية»

- **Fumeterre** *(Fr.)*.
- **Fumitory** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: ملك البقول، مرارة الأرض، كزبرة الحمار، شيطرج، شاتراج، دُخَان الأرض.

الاسم الشائع: مرارة الأرض.

منابته: في الكروم والبساتين وعلى جوانب الدروب الزراعية، وهو في لبنان شائع ومبذول ساحلاً وجبلاً حتى ارتفاع 1700 م.

أنواعه: هو نوعان شديدا الشبه.

الأول، وهو المستعمل طبياً، ينمو في الكروم والبساتين، غير متسلق ولا هو مدّاد يعلو من 10 إلى 30 سم. أوراقه أعرض من النوع الثاني، أزهاره حمراء وردية أو فرفيرية وفي رأسها شيء من السواد.

الثاني، غير مستعمل طبياً، ينمو في الأفياء، في الجدران، والسياجات، متسلّق، مدّاد، أوراقه أقل عرضاً من الأول؛ أزهاره بيضاء تبنية وأحياناً توشّيها حمرة وردية شفافة وقد يوشي رأسها في بعض الأماكن حمرة فرفيرية.

الأوصاف: عشبة حولية دقيقة الساق كثيرة الفروع. أوراقها مُعَنَّقة مركَّبة.. شُدُفها ثنائية أو ثلاثية التفصّص تشبه شكلاً وريقات البقدونس.. بحرية اللون باهتة أو غبراء ما يجعلها تبدو من بعيد وكأنها دخان يتصاعد من الأرض. مذاقها مرّ، رائحتها، عند فركها، حادة. الأزهار طولية، تشبه دعسة الجوارب، تنتظم في سنابل رأسية رخوة..

أوان إزهارها: أيار ـ آب.

المستعمل منها: العشبة بكامل أجزائها ما عدا الجذر.

أوان إجتنائها: عند بدء تفتح الأزهار.

عناصرها الفعَّالة: تانين، أكولوئيد، بوتاسيوم، حامض الفيماريك.

الخصائص: مضاد لمرض الحفر، مشهٍّ للطعام، منقٍّ للدم، منظّف للخلايا، مطهّر، مدرّ للبول، مسهّل خفيف، طارد للحشرات المعوية، مهضّم، مقوٍّ، مفرّغ للصفراء منظّم لعملها، موصوف للاضطرابات الكبدية (يرقان)، لشحّ البول، للأمراض الجلدية المزمنة، والخنازيرية ولتصلّب الشرايين، لحصاة المرارة وللصداع النصفي..

ولكن الشاهترج إذا كان في الثمانية أيام الأُولى من تعاطيه: مشهٍّ، مقوٍّ، مهضّم، منقٍّ، منشّط للجهاز الهضمي... فهو يغدو بعد ذلك، وعند التمادي في تناوله، مسكناً، منوّماً، مبطّئاً للدورة الدموية.. لذلك ينصح بأن تحدّد فترة المعالجة بثمانية أيام فقط.. وفي حال الضرورة يمكن تكرارها، ولكن بعد استراحه تدوم من 10 إلى 15 يوماً تفصل بين المعالجة الأُولى والمعالجة الثانية.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب:** نصف قبضة من الشاهترج النضر، أو قبضة متوسطة منه يابساً، ترفع فوق النار في ليتر من الماء حتى البدء بالغليان.. تطفأ النار حالاً ويصبر عليه ليستحلب مدة عشر دقائق، يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: فنجان صباحاً وآخر عند المساء. يستعمل هذا المستحلب لمدة أُسبوع ويتوقّف عنه أسبوعان، ثم يكرر العلاج أسبوعاً آخر إن لزم الأمر.

يوصف هذا المستحلب لتنقية الدم، لخفض الضغط الشرياني، للإحتقان الجوفي، للتخلص من الصفيرا واليرقان، لمعالجات الإضطرابات الكبدية، وإلتهاب الحويصلة المرارية، للقضاء على الحصيات المرارية، على البواسير، وعلى الصداع النصفي.. لخفض الحرارة، لإدرار البول لتظيم عمل جهازي الهضم والبول، للمساعدة على شفاء الأمراض الجلدية التي سبّبها عدم انتظام الجهاز الهضمي، لتصلّب الشرايين، لتقوية الجسم في حالات الوهن والضعف، لصفاء لون البشرة وإشراقها..

2) **عصير:** تؤخذ كمية من العشبة النظيفة النضرة وتعصر ثم يمزج الحاصل

بالحليب أو بالعسل ويؤخذ طازجاً. .

الجرعة: ملعقة كبيرة، خمس مرّات في اليوم.

هذا العصير منقٍ للدم، مطهّر للجسم من الرواسب المسمّمة، منظّم لعمل الجهاز الهضمي، مسكّن للآلام وخاصة الصداع النصفي. .

3) **شراب:** يعصر الشاهترج النضر ويُضاف إلى عصيره مقدار وزنه من السكر أو العسل، ثم يرفع فوق نار خفيفة. تنزع رغوته، يصبر عليه حتى يأخذ قوام الشراب. . يرفع عن النار، يبرّد ثم يجعل في زجاجات محكمة السدّ، دواءً جاهزاً للاستعمال في جميع الحالات الموصوف لها المستحلب والعصير أعلاه.

ب ـ من الخارج:

1) **مستحلب:** قبضة كبيرة من الشاهترج تنقع في ليتر من الماء بدرجة الغليان مدة 15 دقيقة. . يستعمل هذا المستحلب غسولاً، دون فرك، صباحاً ومساءً، لمعالجة الشري (طفح جلدي)، والقوباء (الحزازة)، ولتطهير الجلد وتنقيته.

2) **مغلي:** قبضة من الشاهترج تغلي في كوبين من الحليب مدة خمس دقائق ثم تستحلب من 10 إلى 15 دقيقة. . يوصف هذا المغلى، غسولاً وكمادات، ضد القوباء وكافة الأمراض الجلدية. .

3) **العشبة نضرة:** قبضة من عشبة الشاهترج النضرة تُرَضّ ويُلبّخ بها، أو تعصر ويطلى بعصيرها لمعالجة الأمراض الجلدية وخاصة الأكزما.

نتف تاريخية

اشتهر هذا النبات منذ عصور غابرة بخاصيته المنقّية وفعله العجائبي في الأمراض الجلدية والخنازيرية وداء الحفر. . الأطباء القدامى استعملوه، وعلى مدى واسع، كمقوٍّ، ومنقٍّ، وطارد للديدان. . واستعمل على الأخص لمعالجة تصلب الشرايين وللأمراض الجلدية: قوباء، حصف، أكزما، شري، دمامل. .

في القرون الوسطى استعمل لمعالجة الكبد، وللحويصلة المرارية، ولتنقية الدم. . وشاع استعماله لدى النساء لإكساب بشرتهن نضارة وصحة ولوناً يشعّ بالحيوية. . في القرن الثامن عشر رأى فيه أحد العلماء الغربيين دواء خاصاً بمعالجة أمراض الكبد،

واعتبره أحسن ما يمكن أن يعالج به تخثّر المرارة..

سُمّي «مرارة الأرض» لمرارة فيه شديدة.. ويرى ديسقوريدس بأنه سمّي «دخان الأرض» ليس للونه الدخاني، بل «لأن عصيره شديد الحراقة يدمع العينين كما الدخان..».. الدراسات العلمية الحديثة أثبتت أن الشاهترج علاج ممتاز لتنظيم عمل الحويصلة المرارية، فهو لا يدع إدرارها يزيد عن اللازم ولا يبقي عليه شحيحاً.. وهو يعطي أفضل النتائج في معالجة الوهن الذي يصيب الجهاز الهضمي أحياناً، والوهن، أو ضعف الحيوية، الذي يُصيب الجسم عامة.

عنصر الفوماريت الموجود في الشاهترج منشّط للقوى، مقبّل للطعام.. وهو يسرّع النبض ويُثري الدم فتزداد فيه نسبة الكريات.. ولكن:

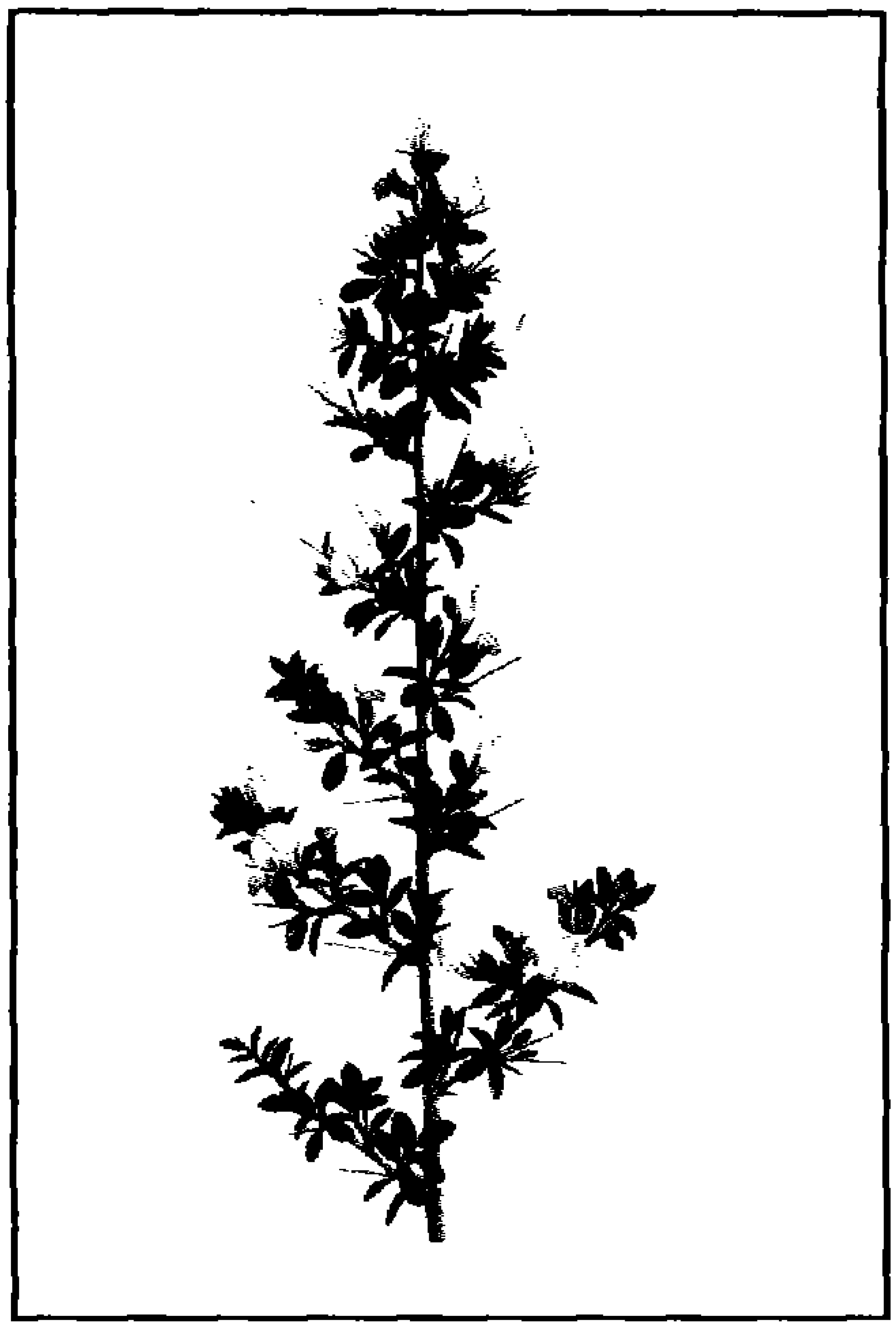
يحذّر دائماً من أن النتيجة تكون عكسية إن زادت المعالجة به على العشرة أيام...

وينبّه على التقيّد بالمقادير والجرعات المحدّدة والمقررة لأن تعدّيها يحدث تسمّماً خطراً..

الشاهترج في كتب التراث

جاء في «الجامع» لابن البيطار ما ملخصه: «شاهترج:.. مقوّ للمعدة، منبّه لشهوة الطعام، منفتح لسدد الكبد، محدّر للمرة الصفراء المحترقة، مصفّ للدم. إذا شربت عصارته، نيئة غير مطبوخة أحدرت الاحتراقات المريّة ونقّت عفونة الدم ووسخه، ونفعت من الحكّة والجرب العارضين من الدم العفن، والصفراء المحترقة، والبلغم المتعفن.. وإذا تمضمض بماء طبيخه شدّ اللثة وأذهب حرارة الفم واللسان..».

وجاء في «تذكرة» الأنطاكي: «شاهترج:.. عظيم النفع.. يخرج الأخلاط الثلاثة.. فلذلك يبرىء الجرب والحكّة والقوابي والأبرية والاحتراقات واللهيب، والحمّيات العتيقة شرباً مع الأصفر (الأهليلج الأصفر) والتمرهندي والشيرج، مجرّب، وطلاء مع الحناء ولو يابساً، ويفتح سدد الكبد والطحال ويذهب اليرقان وما احترق من الفضلات، وأهل مصر تشربه بربّ الخرنوب، ولا بأس بذلك إلاّ أنه بالسكنجبين أولى، والتكحّل بعصارته يُنَقيّ العين ويحدر منها الدموع.. وهو يضرّ الرئة وتصلحه الهندباء..».



شبرق
Ononis Spinosa

«الفصيلة الفراشية»

- **Bugrane epineuse** *(Fr.)*.
- **Thorned rest harrow** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: عاقول، شرش، ذويبعة إبليس، أونونيس شائك.

الاسم الشائع: شبريق.

أنواعه: تتعدّد أنواعه بتعدد البيئات المناخية. الشائع منه في مناطق حوض المتوسط هو النوع المعروف باسم أونونيس أنتيكوروم (Ononis antiquorum).

منابته: الأماكن الجافة ذات التربة الصلصالية الكلسية أو الصلصالية الرملية. في حواشي الأماكن المزروعة، وفي الأراضي المهملة والدروب الترابية، وفي المراعي الجدباء.. على الشواطىء الرملية كما في المنحدرات الجبلية، وحتى ارتفاع 1500م.

أوصافه: جنبة دغلية قزمة. لونها إلى صفرة وإغبرار. معمّرة، تعلو من 15 إلى 40 سم. سوقها ليفية متعدّدة متفرّعة، بعضها يقوم عامودياً وبعضها ينبسط أُفقياً، مسافة، أو يتمدّد على الأرض، ثم يعود فينهض قائماً.. الأوراق ثلاثية عند الأسفل ومفردة في أعلى الفروع، قصيرة الأعناق، طولية، حادة مسنّنة، مويرة. أزهاره فراشية، وردية إلى بنفسجية، أو هي وردية حمراء مخططة بعروق فرفيرية. فروعها مسلّحة بأشواك دقيقة حادة.. الجذر ليفي، وتدي، بعيد الغور، متشعّب، مكين.. تعلق به سكة المحرات فيوقف البقر، لذلك يطلق عليه اسم عاقول وبالفرنسية (Arrête - bœuf). ترغبه الحمير وتأكله بشراهة. اسم الجنس أونونيس (Ononis) من اليونانية معناه «يفيد الحمير»:

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق والأزهار.

أوان اجتنائها: الجذر: طوال أيام السنة.

الأوراق والأزهار: عند بدء تفتح الأزهار.

العناصر الفعَّالة: زيت طيّار، تانين، أونونين، راتنج، غليكوزيد، نشا.

الخصائص: مدرّ للبول، مسهّل، منقٍّ، مضاد للتشنجات، مضاد للإلتهابات مطهّر لجهازي البول والهضم، معرِّق، قابض للأنسجة.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي الجذور:** 10 ـ 30 غراماً من الجذور المجفّفة تقطّع وترمى في ليتر من الماء ثم ترفع فوق نار خفيفة لتغلي حتى يذهب الربع. تطفأ النار. يُضاف إلى المغلي ملء ملعقة صغيرة من بذر الشمّار أو ورق النعناع. يغطى الوعاء ويصبر عليه 2 ـ 3 دقائق للاستحلاب. يصفّى، يحلّى بالعسل ويشرب فاتراً على جرعات صغيرة طوال اليوم.

يوصف هذا المغلي لمعالجة: سلس البول، حريقه، احتباسه.. إلتهاب المثانة المزمن، احتقان البروستات، حصيات الكلي والمثانة، الرمل البولي، اضطرابات داء المفاصل والروماتيزم، الاستسقاء الموضعي، الحامض البولي (أملاح)، الإمساك وعفونة الأمعاء، الأمراض الجلدية المتأتية عن عدم إفراز الفضلات العضوية..

2) **مستحلب:** 30 غراماً من الأزهار والأوراق تستحلب لمدة 15 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان..

الجرعة: 3 فناجين يومياً. للتخلص من الرمل البولي ومن الإنصبابات المائية الموضعية.

ب ــ من الخارج:

مغلي: قدر ملعقتين كبيرتين من الجذور تغليان في كوبين من الماء لمدة 20 دقيقة. يصفّى، يُحلّى بالعسل ويغرغر به للخناق، لإلتهاب اللوزتين، للبحّة، وغيرها من أمراض الحلق.

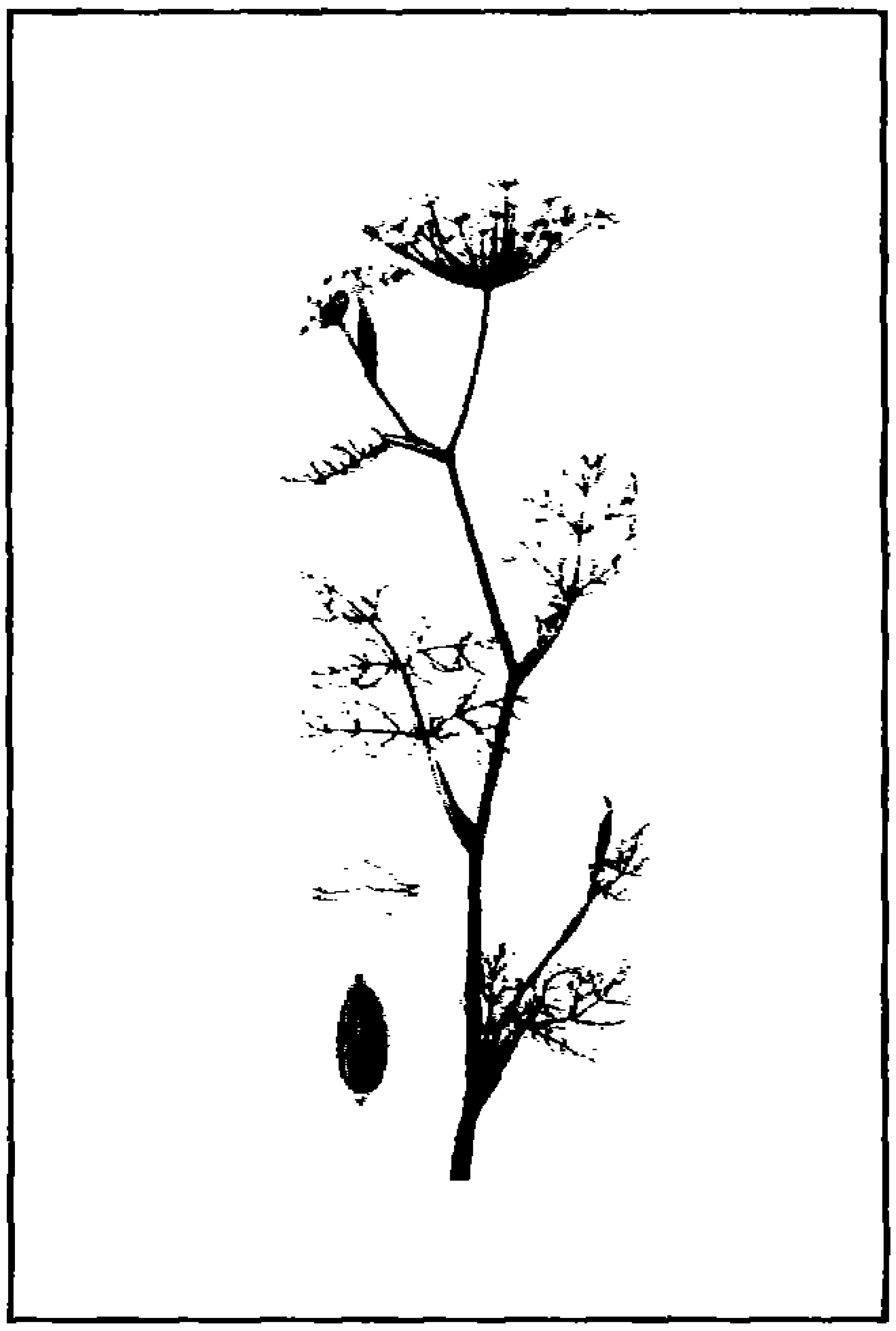
ويمكن استعمال مغلي الفروع المزهرة لهذه الغاية: ملعقة كبيرة تُغلى عشر دقائق في كوب من الماء وتستحلب فترة مساوية تصفى بعدئذٍ وتحلّى بالعسل ويغرغر بها..

الشبرق في كتب التراث

جاء في «الجامع. .» لابن البيطار: «شرش: . . . انفع ما فيه لحاء أصله، إذا شرب بشراب أدرّ البول وفتّت الحصاة، وهو يقلع خبث القروح، إذا طبخ بماء أو بخلّ وتمضمض بطبيخه سكّن وجع الأسنان. .».

* * *

* الشبرق هو العاقول في مصر، وهو نبات له شهرته العلاجية هناك. يستعملونه في الأكثر ضد الحامض البولي (أملاح) وهو عندهم لا يعادله دواء في ذلم. وهم يصفونه ضدّ مرض السكّري.



شبت ـ شَمَّار هجين

Anethum gravealens

«الفصيلة الخيمية»

- **Aneth** *(Fr.)*.
- **Dill, Anet** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: سنوّت، حزّاء، زوفر، سذاب البر.

الاسم الشائع: شومار (شومر) صغير، شومار بري. تتبقلّ النسوة في منطقة الضنية هذا النبات وتعتبرنه من أجود البقول البرية المأكولة ويطلقن عليه اسماً غريباً هو في كُتب المفردات لنبات آخر ليس من جنس الشبت ولا من فصيلته.

منابته: الأماكن الجافة الجدباء، حقول القمح، على جوانب الدروب، حتى ارتفاع 600 م، وهو غير شائع في لبنان. شاهدت منه في منطقتي الكورة والزاوية..

أوصافه: نبات عشبي حولي يعلو من 20 إلى 50 سم. كثيراً ما يخلط بينه وبين الشمّار الحقيقي للشبه الحاصل بين النباتين. فشكل الأوراق وصورة الأزهار ولونها، كلها متشابهة في النباتين، حتى الرائحة والطعم يكادان أن يكونا مماثلين إلاَّ أنهما على أخفّ في الشمار الهجين. يميز بينهما أن الشمار الحقيقي معمّر، وسوقه تتقارب لتكوّن جمّات كثيفة أحياناً، وهي تعلو حتى المترين وتكون بثخانة خنصر اليد، في حين أن الشمّار الهجين عشبي حولي، سوقه دقيقة مفردة، وقلّما تعلو أكثر من 50 سم.

أوان ازهراره: حزيران (يونيو) ـ تموز (يوليو).

المستعمل منه: البذور.

أوان اجتنائه: آب ـ أيلول.

العناصر الفعّالة: زيت طيار، ليمونين، تانين، راتنج، مواد آزوتية، ميسيلاج.

الخصائص: مصرّف، معدي، مضاد للتشنجات، طارد للغازات، مدرّ للبول، يزيد في إدرار حليب المرضعات، مضاد للقيء وللفواق.

خاصيته التي اشتهر بها منذ القدم كطارد فعَّال للريح جعل استعماله كتابل شائعاً لدى الكثير من الشعوب، وأضحت أضافته إلى الأطعمة المولدة للغازات ضرورية وواجبة لدى البعض.

الاستعمال: من الداخل فقط:

مستحلب: ملء ملعقة صغيرة من البزور تستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان من 10 إلى 15 دقيقة.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً، تؤخذ ساخنة قبل وجبات الطعام أو بعدها.

يوصف هذا المستحلب لمعالجة: سوء الهضم، تشنجات المعدة والأمعاء، القيء، الفواق، تطبّل المعدة، ابتلاع الهواء.. ويوصف لتسكين آلام الحيض، لإدرار حليب المرضع، لتصريف الغازات، لمغص المعدة والأمعاء..

يؤخذ فنجان واحد من هذا المستحلب مساءً قبيل النوم، للتخلص من الأرق.

موانع

يمنع استعمال هذا النبات على الذين يعانون من أمراض في الكلي..

نتف تاريخية

ورد ذكر هذا النبات، في ورقة أيبرس الفرعونية الطبية، في تركيب دوائي لدفع الصداع المزمن. وفي إنجيل متّى ذكر كتابل. في المطابخ الغربية استعمل قديماً، وما زال يستعمل حالياً كأحد التوابل المعدة لتُفوِّه وتُطيِّب به مأكولات معينة.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع» لابن البيطار: «... إذا طبخ بزره بزيت ودُهِن بذلك الزيت، حلّل وسكّن الوجع وأنضج الأورام الليّنة.. وإذا أحرق نفع القروح المترهّلة الكثيرة الصديد، إذا نثر عليها وخاصة ما حصل منها في أعضاء التناسل. أما القروح القديمة التي تكون في القلفة فهو يدملها. طبيخ خيمة بزره، أو طبيخ العشبة بكافة أجزائها، إذا

شرب أدرّ البول وسكّن المغص، وفشّ النفخ، وسكّن الفواق.. إذا أدمن على شربه أضعف البصر وقطع المني.. إذا أحرق بزره وتضمّد به على البواسير النابتة قلعها.. طبيخه مع العسل ينقي البلغم والصفراء.. وهو يفشّ الرياح أكلاً وشرباً بقوة.. إذا أُضيف بزره إلى حساء المرضع أدرّ حليبها.. وفي الطبيخ جيد لوجع الظهر والرياح.. لا يصلح للمحرورين، نافع للمبردوين..».

وفي «التذكرة..» لداود الأنطاكي: «.. ينفع من كل مرض بلغمي كالفالج واللقوة والفواق وضعف المعدة والكبد والطحال والربو والحصى، ويدرّ الفضلات سيما الطمث واللبن ويفتح السدد ويزيل القولنج والمغص واليرقان ويهضّم ويمنع فساد الأطعمة شرباً والسموم القتالة بالعسل.. وهو أعون على القيء من كل شيء مع العسل.. رماده مع رماد الزجاج، مجرّب في تفتيت الحصى وعسر البول، ووحده بالعسل، لأمراض المقعدة كالبواسير وقروح الذكر شرباً وطلاء.. الجلوس في طبيخه ينقّي الأرحام من كل مرض. عصارته تحلّ أمراض الأُذن الكائنة عن السوداء قطوراً، وهي مع بزره ولو بلا حرق، دواء قالع لنحو البواسير. وزيته المطبوخ فيه يحلّ الإعياء وكل وجع بارد كالخدر والفالج.. وهو يظلم البصر ويحرق المني ويغثي، وقيل يضرّ بالكلي ويصلحه ماء الحصرم أو الليمون والعسل..».

شمّار مخزني

Foeniculum officinalis

«الفصيلة الخيمية»

Fenouil officinal *(Fr.)*.
Fennel *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: شمار حلو، رازيانج، أقسوم.

الاسم الشائع: شومار، شومر، شمرة.

منابته: في المنحدرات والأماكن الحجرة وبين الأنقاض.. في ضواحي البلدات والقُرى، وعلى جوانب الطرقات والدروب، وفي الحفافي المهملة، هو من نباتات لبنان البلدية، ينمو بنفسه ساحلاً وجبلاً..

الأوصاف: جنبة معمّرة. تعلو من 80 إلى 150 سم، وهو لا ينمو إلاّ جمّات تتألف من سوق عدة متقاربة، سوقه مليئة، أُسطوانية، خضراء زرقاء، متفرّعة، عليها أوراق متباعدة. أوراقه مركّبة، مجنّحة، مشطيّة، وريقاتها قدد هدبية رخوة.. الأزهار نجمية، صغيرة، صفراء، تنتظم في مجموعات مغزلية في نهايات شعاعات الخيمة الزهرية، وتنعقد بزوراً طولية خضراء ثم صفراء فرمادية عند تمام نضجها. النبتة بكل أجزائها عطرة. رائحتها خاصة ومعروفة. عبيرها طيّب لذلك شاع استعمال بزورها وأوراقها مطبخياً لتطييب بعض الأطعمة والسلطات.

أوان الإزهار: تموز (يوليو) ـ آب (أغسطس).

أوان نضج البذور: أيلول (سبتمبر) ـ تشرين أول (أكتوبر).

المستعمل منه: الأوراق، البذور، الجذور.

أوان اجتنائها:

أ ـ الأوراق: خلال فصل الربيع.

البزور: بُعَيد نضجها. فتفرد وتجفف تماماً كي لا يصيبها التعفن.

الجذور: ما بين تشرين الثاني وآذار.

العناصر الفعالة: زيت طيّار، زيت دهني، كلسيوم، فوسفور، پوتاسيوم، كبريت، حديد، والڤيتامينات: أ، ب، ج.

الخصائص: منشّط، مقوٍّ، دافع للغازات، مقبّل للطعام، مقوٍّ للمعدة، مهضّم، مقشّع، مسكّن للسعال بكل أنواعه، وبخاصةٍ السعال الديكي وسعال المسلولين. مدرّ للبول وللحليب، مطمّث، مضاد للتشنّجات مضاد للديدان، منضّج للدمامل. والخرّاجات، شافٍ للجروح.. موصوف للمرضعات وللمصابين بشحّ النظر والمهدّدين بالعمى.. لنقص الشهية، وكسل الأمعاء، وسوء الهضم.. لابتلاع الهواء، وثقل المعدة، وتطبُّل البطن، للوهن والضعف العام، وخاصة الضعف الجنسي لدى الجنسين.. لعسر الحيض وآلامه. للشقيقة والدوار.. للنزلات الصدرية والبحّة والوافدة..

الاستعمال: أ ـــ من الداخل:

1) مستحلب البذور: 30 غراماً من البزور، ترفع فوق نار خفيفة، في ليتر من الماء، تطفأ عند البدء بالغليان.. يصبر عليه يستحلب من 10 إلى 15 دقيقة.

الجرعة: فنجان واحد، بعد الأكل، 3 مرات يومياً. لمعالجة: عدم الشهية للطعام، كسل الأمعاء، ضعف الهضم، ثقل المعدة، تطبّل البطن، المغص، ابتلاع الهواء، الحيض الصعب، إلتهاب الأغشية المخاطية الداخلية (نزلة صدرية، إلتهاب المعدة أو الأمعاء، إلتهاب المثانة والمسالك البولي). ويوصف لمعالجة الربو وتسكين نوباته، لتسكين نوبات السعال الديكي وكل سعال.. لإدرار حليب المرضعات. لانتظام عمل المثانة وإدرار البول.. لتقوية الأطفال والشيوخ، لسرطان المعدة، لإلتهاب الحنجرة..

2) مغلي البذور: ملعقة صغيرة من بزور الشومر تُغلى من 3 إلى 5 دقائق في كوب من الحليب، تستحلب فترة مماثلة ثم تحلّى وتؤخذ جرعة واحدة في اليوم.. دواء لا يُضاهى في معالجة البحّة، الزكام (الكريب)، النزلات الصدرية (البرونشيت)،

المغص الغازات التشنّجات المعوية. . نتائجه سريعة وباهرة.

3) **مغلي الجذور:** 25 غراماً من الجذور، تقطع، تُغلى في ليتر من الماء مدة خمس دقائق، تطفأ النار، يصبر عليها تستحلب خمس دقائق أُخرى. يصفّى، يحلّى.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً لمعالجة: اضطرابات الجهاز البولي (شحّ في البول، حرقة عند التبويل، شعور دائم بحاجة إلى التبويل ولا قدرة على التبول).

ويوصف: للتخلص من الرمل البولي ومن حصيات المثانة. .

لفتح الشهة للطعام وتنشيط الجهاز الهضمي.

للتغلب على إزعاجات الحيض الصعب وآلامه.

ب ـ من الخارج:

1) **ضمادات:** أوراق الشمار النضرة تُغلى بقليل من الماء لتضمّد بها الدمامل والخراجات فتسرع في إنضاجها وتخفف من ألمها. تبدّل الضمادة مرتين أو ثلاث مرّات يومياً.

2) **غرغرة:** مغلي الجذور يوصف غرغرة ومضمضة في معالجة إلتهابات الحلق والفم.

3) **غسول:** ملء ملعقة متوسطة من البزور تستحلب في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 15 دقيقة، يُصفّى ويُستعمل غسولاً للعينين المصابتين بإلتهاب أو رمد أو إجهاد. . ثم يكمّد به. . مدة الكمادة خمس دقائق، مرّتين في اليوم، فترتاح العينان ويزول ما بهما من رمد أو إلتهاب.

نتف تاريخية

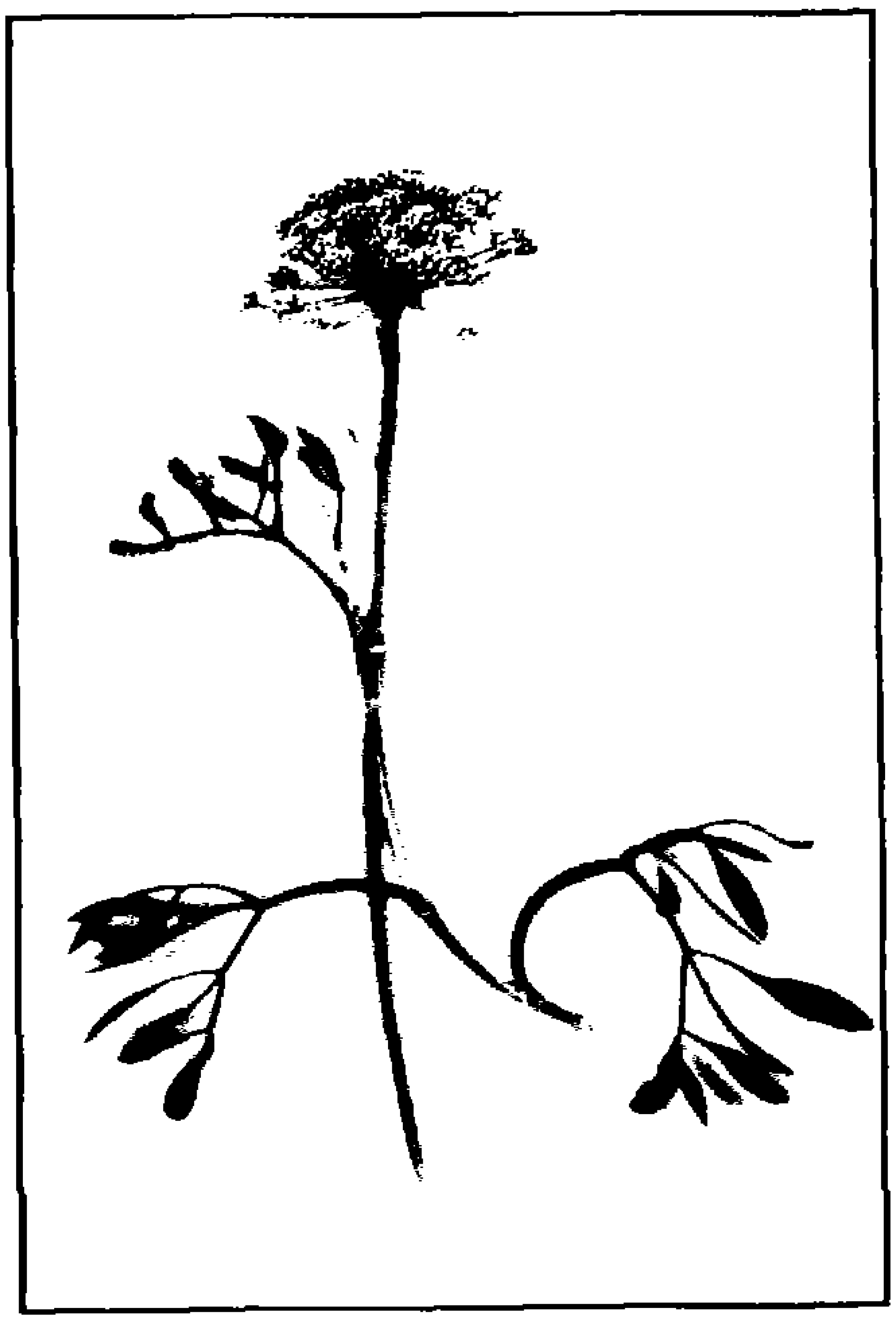
الشمّار من النباتات التي عرف الإنسان خصائصها العلاجية منذ عصور بعيدة في القدم. العالم الطبيعي بلينوس، من القرن الأول للميلاد، كتب يروي: «لقد اكتشفنا الشومار في ما كنا ندرس الأفاعي. . لاحظنا أنها كانت تستعمل عصير هذا النبات لاستعادة وتقوية نور عينيها؛ فقلنا إن هذا العصير يمكن استخدامه لهذه الغاية لدى الناس. .» أما معاصره ديسقوريدس فرأى أن الشمّار: «ينير العينين (يمنع تكثّف العدسة، أي يفيد من الماء الزرقاء)، ويزيل تقطّر البول. .».

في القرون الوسطى زادت معرفة الناس بخصائصه المتعددة فوجدوا فيه الدواء المنشّط، المقوّي، المليّن للأعصاب المهدّىء لنوبات الربو والسعال الديكي، المدرّ لحليب المرضعات، المطمّث والمنعظ.. وفي القرن الثامن عشر شاع استعماله للتخلص من الرمل البولي وآلام المثانة.. جذره اشتهر كمضاد للانصبابات المائية. أما بذوره فقد اعتبرت منشّطاً فعّالاً لأعضاء الجهاز الهضمي، وعاملاً مثيراً للقوّة المحركة في الجسم، دافعاً للسعال مطفئاً للإلتهابات الداخلية: النزلات الشعبية، إلتهاب المعدة والأمعاء، إلتهاب الجهاز البولي: حوض الكلي، المثانة، المسالك البولية..

في كتب التراث

في «الجامع» لابن البيطار: «رازيانج:.. يولد اللبن، نافع لمن نزل في عينيه الماء، يدرّ البول، يحدرّ الطمث، ماؤه المعتصر من الأغصان والأوراق، وهي طرية، إذا جفّف بالشمس وخلط بالإكحال المحدّة للبصر انتفع به، وإن خلط ماؤه المجفّف مع العسل واكتحل به أَعْيُن الصبيان الذين يشكون الرطوبة في أعينهم أبرأهم. أكله وشرب ماء بزره يحد البصر.. بزر الرازيانج نافع من الحميات المزمنة.. عصارة ورقه الغضّ وطبيخ أصله وبزره متقاربة المنفعة، أقواها طبيخ البزر.. وكلها نافعة من أوجاع الجنبين والصدر.. يحلّل أخلاط الصدر فيسهّل النفث ويسخّن المعدة وينفع من أوجاعها ومن حرقتها.. بزره الجاف مفتّح لسدد الكلي والمثانة ويطرد الرياح.. إذا شرب أبرأ تقطير البول.. وإذا شرب البزر والأصل فَتّتا الحصى ونقيا اليرقان.. طبيخ الورق، إذا شرب، أدرّ اللبن وبلغ في تنقية النفساء».

وفي «تذكرة داود» للأنطاكي: «.. ينفع من الخفقان والغشي بلسان الثور، مجرب. ومن السعال والربو وعسر النفس بالبرشاوشن (كزبرة البير). وبالتين يحلّل الرياح الغليظة والقولنج ووجع الجنب والخاصرة.. ويجفّف الرطوبات حيث كانت ويعقل ويدرّ البول والحيض وينقّي الرحم والمثانة والأخلاط اللزجة بلطف. يحدّ البصر رطباً ويابسا، أكلاً وكحلاً.. يشرب فيُجَشّيّ ويحلّل الرياح ويصلح المعدة. أخذ نصف درهم منه مع السكر من أول الحمل حتى أول السرطان (طوال فصل الربيع) كل عام، أمان من سائر الأمراض. وهو يفتّت الحصى ويزيل الحميات والفواق والبهر وخبث النفس والصداع البارد ويقطع الأبخرة الرطبة. يطلى به فيحلّل الأورام. محروقه يمنع انتشار القروح.. يصدع المحررو ويصلح بالسكنجبين.».



شمار البحر

Cruthmum maritimum

«الفصيلة الخيمية»

- **Frnouil marin** *(Fr.)*.
- **Samphire** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** شمرة بحرية، قرن الأيَّل.

ـ **الاسم الشائع:** حشيشة البحر.

منابته: شقوق وثقوب الصخور على الشوطىء البحرية. شائع على طول الشاطىء اللبناني.

أوصافه: نبات عشبي معمر يعلو 10 ـ 30 سم. أوراقه لحمية، سميكة، مركبة، ثنائية أو ثلاثية التريش.. شُدُفها قدد شريطية ملساء حادة. سوقه مفصلية سريعة الإنكسار، خضراء.. أزهاره خيمية بيضاء صفراء أو بيضاء خضراء. بزوره بيضية مخمّسة الزوايا، حادة مثلّمة.. في رائحته وطعمه شيء من شومر الحقول.

المستعمل منه: الأوراق النضرة.

العناصر الفعَّالة: أملاح معدنية، ڤيتامين ج، يود، بروم، سلفات، حامض خلي، بكتين.

الخصائص: مضاد لمرض الحفر وللديدان، مدرّ للبول، مقبّل، منقّ، مقوٍّ، طارد للغازات، هاضم.

الاستعمال: من الداخل فقط

1) **تناول الأوراق:** الأوراق النضرة تؤكل إما منقوعة في الملح وإما سلطة، أو

تؤكل كما هي لوحدها، أو مع الزيتون.. يوصف تناولها لزيادة القابلية للطعام، للقضاء على كل أنواع الديدان، لتقوية المعدة أو لتنشيط عملها، للقضاء على داء الحفر..

2) **مستحلب:** قبضة كبيرة من الأوراق النضرة ترمى في ليتر من الماء وترفع فوق نار خفيفة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار. يصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يصفّى ويشرب..

الجرعة: 3 فناجين يومياً: لإدرار البول وتنقية الدم.

3) **كبيس:** تؤخذ كمية من الأوراق الرخصة، تستبعد الشائخة، تنظّف وتكبس بالماء والملح والخلّ، على طريقة كبيس الخيار.. هذا الكبيس مقبّل للطعام، مشهٍّ.

الشوكيات

النباتات العشبية التي تتسلّح بشوك وخّاز كثيرة هي، وانتماؤها يتوزّع إلى فصائل مختلفة، بينها عدد ليس بالقليل يتميّز بخصائص علاجية ما يجعله يحتلّ مكاناً له بين النباتات المخزنية. دراسة هذه الأشواك ليس سهلاً، فهناك خلط كثير في تسميتها واختلاف كبير في التعريف بكل منها، اشترغار، شكاعى، لحلاح، شارب عنتر، بازاورد، شوكة بيضا، رعى الحمير، رعى الإبل، وغيرها وغيرها من الأسماء التي يطلق كل منها على أكثر من شوكة، وعليك أنت أن تعرف أياً منها هو في مكانه الصحيح.

الشوكة المباركة أُطلق عليها الأسماء التالية: فراسيوم، قصوان، بازاورد، الشوكة البيضا، مقل الصيف، ضيمران. .

فراسيوم من التركية، وقيل إنها تعني الشوكة المباركة.

القصوان هو في عرف فلاحينا اسم لنوع من الشوك يعرف علمياً باسم سيرزيوم أرفنسه (Cirsium arvense)، أي شوك الحقول. ويعرف لدى الفرنسيين بعصا الشيطان، وكنا ونحن صغار نسمّيه شوك أبو عصا، لأننا كنا نأخذ من سوقه الطويلة القاسية عصياً نلاحق بها الفراشات والقبابيط.

أما البازاورد فيدلّ على ما يعرف عندنا بالشوك الصيفي.

وأما الشوكة البيضاء فنبات آخر ينمو في الرجوم والأرض الحجرة، وهو فعلاً أبيض، سوقه بيضاء، وأوراقه ملطّخة بالبياض.

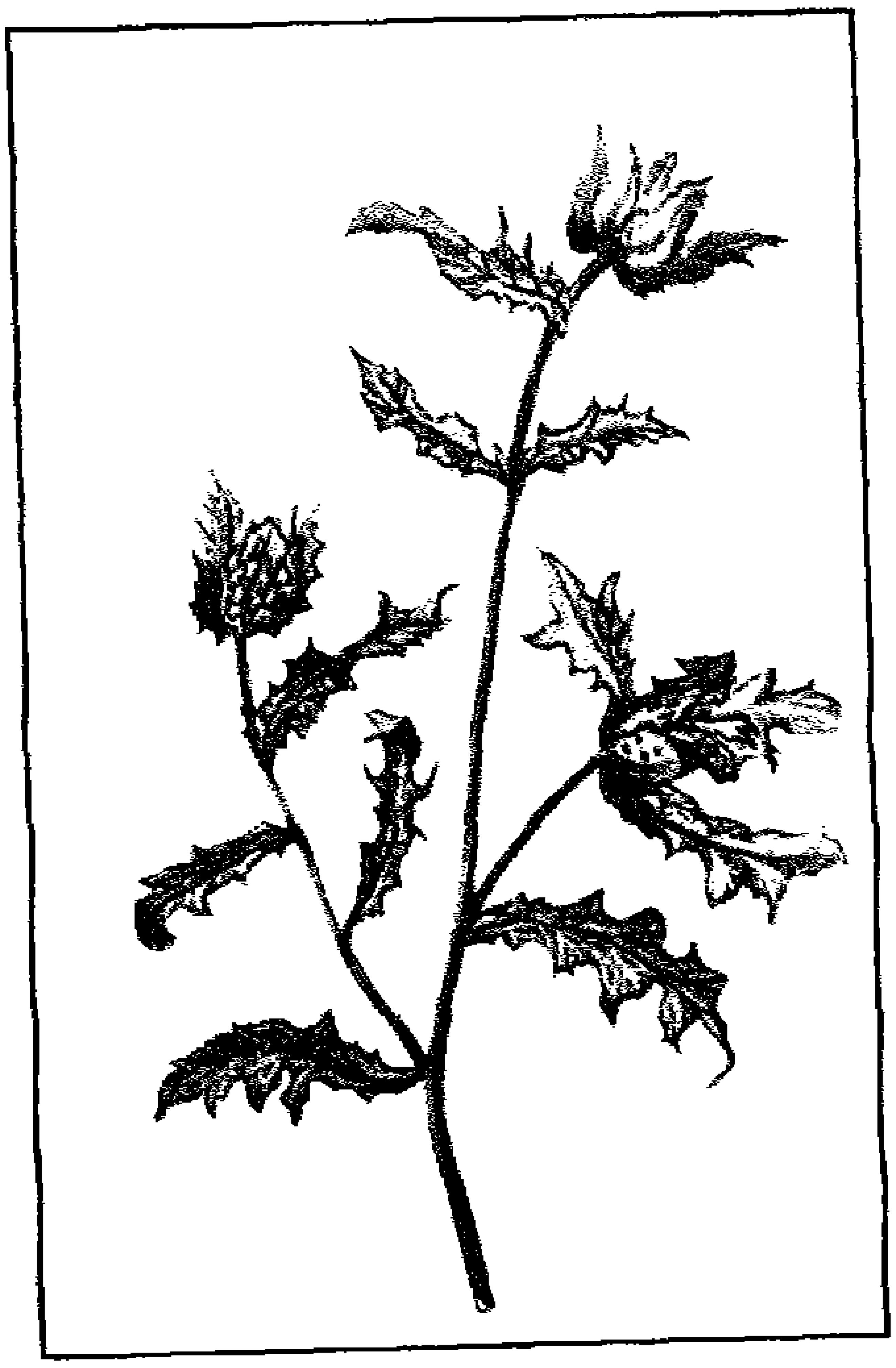
هل رأيت؟! ليس بين كل الأسماء المدرجة أعلاه كمرادف للشوكة المباركة ما له صلة بها لا من قريب أو بعيد. تبقى «فراسيوم» التركية. ومن يدري إن كانت صحيحة فهي لم ترد سوى في مرجع واحد.

هذا من حيث التسمية، أما من حيث الأوصاف المعرّفة بهذه الشوكة فهي تختلف بين مرجع وآخر. تقرأ عنها في مرجع أنها تعلو قرابة 10 سم. وإن أوراقها تنبسط في إستدارة أُفقية، وبعضها يعلو ليلتف حول الزهرة المكبكبة في الوسط والتي لا يظهر منها إلاّ أعلاها فتكاد تكون مستورة، وهي بمجملها تؤلف ما يشبه طبقاً من الورد. وتقرأ

عنها في مرجع آخر أنها تعلو من 40 إلى 50 سم. وحيدة الساق متفرعة موبرة.. إن الوصفين في كلا المرجعين صحيحين لأن الشوكة المباركة هذه تأخذ الشكلين المبينين أعلاه حتى في البيئة المناخية والجغرافية الواحدة وإن لم يذكر ذلك أي من المرجعين.

أما أن تقرأ عنها: «أنها تشبه الشوكة البيضاء..» كما ورد في أحد المراجع، وأن «أوراقها لاطية، لا أعناق لها، ومكسوّة بشعيرات كنسيج العنكبوت..» كما جاء في مرجع آخر، فكلا القولين خطأ، مصدره الجهل بحقيقة العشبة الموصوفة.

ما هي الشوكة المباركة؟ لماذا سمّيت بهذا الاسم؟ وبازورد، ماذا تعني؟ وأي من الأشواك هو المقصود بهذا الاسم؟ كل ذلك سنجيب عنه في ما يلي:



1 ـ الشوكة المباركة
Cnicus benedictus
«الفصيلة المركبة»

- **Chardon bénit** *(Fr.)*.
- **Blessed thistle** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: كرديوس، قنطريون مبارك.

منابته: حوض المتوسط. في الحقول الجافة ذات التربة الرملية، عند أقدام أشجار الزيتون. بين الخرائب وفي الحفريات. ووسط الحقول الصخرية. وهذا النبات شائع عندنا. تلقاه في بساتين الزيتون ذات التربة الصلصالية الرملية الخفيفة، وفي الحقول الصخرية أو الحجرة،. وعند أقدام الصخور العالية.

أوصافه: نبات عشبي حولي شائك. ساقه دقيقة، قائمة، ثابتة، تميل إلى الحمرة. بعضها لا يعلو أكثر من 10 سم. وينتهي بزهرة تغرق وسط أوراق الساق التي تتخطاها ارتفاعاً.. وبعضها يرتفع من 30 إلى 40 سم. أزهاره نهائية مفردة، مكبكبة، لاطية.. إنها كشرّابة من خيوط صفراء قاسية تختبيء داخل أوراق نهائية خضراء، تامة، بارزة

العروق، حادة الرأس، لاطية، تلتفّ حول الزهرة فتكاد تخفيها، مؤلفة كأساً أخضر، يتداخل ويستدير آخذاً شكل طبق ورد.. ويبرز من الحد الفاصل بين الكأس الأخضر والزهرة الصفراء أشكالاً تزيينية خيطية دبقة تعلو لتنبسط فوق الكأس راسمة حول الزهرة ما يشبه الدنتيل ما يعطي للزهرة شكلها الغريب الأخّاذ... الأوراق طويلة ضيقة (6 ـ 1). السفلى معنقة. يحفّ بجانبي عنقها شريط ورقي.. العليا لاطية. وجميعها مفصّصة بعمق. انفراجاتها واسعة.. فصوصها مثلثات تنتهي بشوكة قاسية حادة. تنتشر على الأطراف شويكات دقيقة. يتوسّط الورقة عرق بارز يميل إلى البياض.

أوان ازهراره: حزيران ـ تموز.

المستعمل منه: الأوراق والرؤوس المزهرة.

أوان اجتنائها: تجنى الأوراق قبل الإزهرار. وتجنى الأزهار قبيل تفتحها.

العناصر الفعالة: زيت طيّار، ميسيلاج، أملاح معدنية، كنيسين، تانين، والڤيتامين ب.

الخصائص: مطهّر، مقطّب، لائم، مهضّم، معرّق، طارد للديدان، مضاد للحمّى، مضاد للنزف، مدرّ للبول، مقبّل للطعام، منشّط للجهاز الهضمي، مقوٍّ للجسم، موصوف للصداع المزمن، لفقر الدم والضعف العام، للنقص في الحامض المعدي، لابتلاع الهواء، وينصح به لدى الشعور بصعوبة في التنفس أو عندما يرافق عملية التنفس صفير في الصدر.. وعند حصول تمدد أو هبوط في المعدة.. ويوصى به لمعالجة اليرقان وللآلام السرطانية والغنغرينية، وضد كل مرض يأكل لحم الجسم ويقعّده.

موانع

يمنع تناول هذا النبات على المصابين بإلتهاب في القنوات الهضمية أو بغثيان. وعلى المصابين بفرط الحوامض المعدية...

يشدّد دائماً على التقيّد بالجرعات المقرّرة.

الاستعمال: أ ـ من الداخل

1) **مستحلب:** 30 غراماً من العشبة (قمم زهرية وأوراق) تنقع من 10 إلى 15 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: ثلاثة فناجين يومياً.

يوصف هذا المستحلب: لخفض درجة الحرارة في الحميات وخاصة المتقطّعة أو الغبية. وعند الإصابة بذات الرئة.

2) مغلي: 20 غراماً من العشبة تنقع في نصف ليتر من الماء البارد مدة ربع ساعة ثم ترفع فوق نار خفيفة. تطفأ النار عند البدء بالغليان. يغطّى الوعاء ويصبر عليه يستحلب مدة عشر دقائق. يصفّى، يحلّى، ويشرب: فنجان قبل الأكل مرتين في اليوم، لمعالجة الاضطرابات الهضمية، حمضة المعدة، ضعف الشهية للطعام، إحتقان الكبد، تليّفه أو تشمّعه، اليرقان، إلتهاب المفاصل، الروماتيزم والصداع المزمن.

ب ـ من الخارج:

مغلي مكثّف: 60 غراماً من العشبة المجففة تغلى في ليتر من الماء مدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويستعمل:

أ ـ فاتراً، ضمادات لمعالجة إلتواء المفاصل والأورام. يوصى بإبقاء الضمادة ليل نهار ولأجل ذلك يجب أن تبدّل 4 أو 5 مرات يومياً.

ب ـ بارداً، غسولاً لمعالجة الكلوم والقروح والعقد الخنازيرية لتطهيرها وإدمالها.

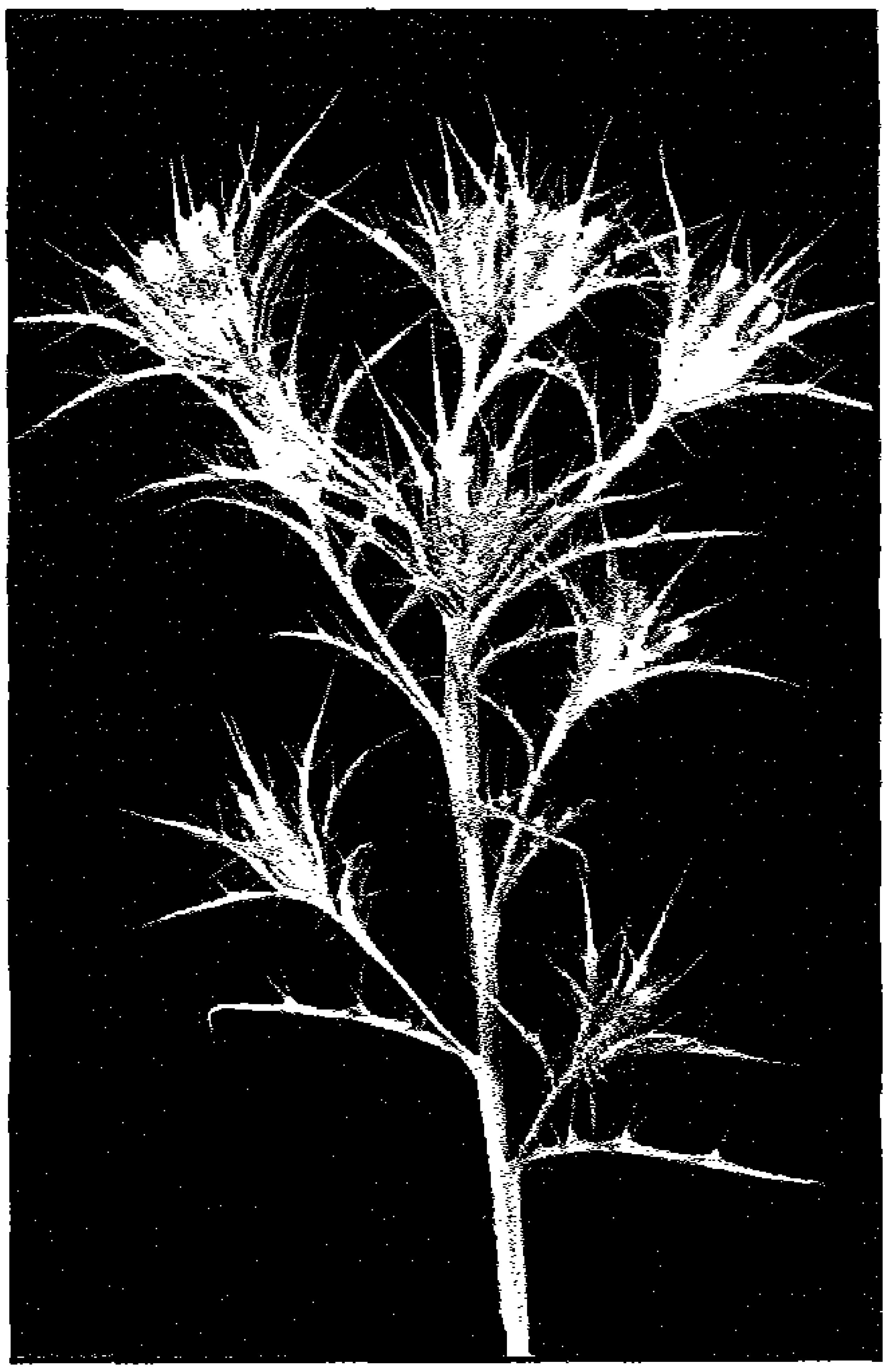
نتف تاريخية

عرفت هذه العشبة أول الأمر باسم كرديوس (Carduus) من اللاتينية كردو (Kardo) التي تعني الحاد. وحدث أن عولج بها الأمبراطور فريدريك الثالث، وقد كان يشكو من صداع مزمن لا يحتمل، فشفته مما به. ولما شعر الأمبراطور بزوال صداعه غمرته الفرحة ونادى فجمع حاشيته من حوله، ثم أخذ هذه الشوكة بيده وباركها أمام الجميع معلناً أياها «شوكة مباركة». فدعيت بهذا الاسم منذ ذلك التاريخ وشاع اسمها الجديد في كل أُوروبا. ولما اكتشف فيها عنصر مرّ مضاد للحمى اطلق عليها اسم القنطريون المبارك.

ظل هذا النبات مجهولاً بالنسبة للأُوروبيين حتى أواسط القرن الخامس عشر. وقد جيء به من الهند كدواء فيه خصائص علاجية مجرّبة. أول من كتب عنه كان العالم پاتري (Petri) عام 1669 الذي قال فيه: «إنه متعدّد الفوائد.. ملجأ المرضى.. وترياق العائلات..» وهو في نظره «الكنز الحقيقي للفقراء».

وعام 1841 اكتشف فيه العالم ناتيڤال (Nativelle) عنصراً مراً هو الألكنيسين المضاد للحمى. وفي أوائل القرن العشرين وصعت الشوكة المباركة لتطهير ولأم القروح الخنازيرية. . ثم وصعت بعد وقت قصير لتقوية المعدة وإدرار البول.

وعام 1927 وصفها الدكتور وليم بوهن لتصريف البلغم كل ما كان هناك صعوبة في التنفس أو صفير في الصدر، أو شعور بأن المريض يتّجه نحو الإصابة بالربو.



2 ـ الشوكة البيضاء
الباذاورد
الشوك الصيفي

جاء في كتاب «الصيدلة» لدورڤول Dorvault إن الشوكة المعروفة بالفرنسية «بالشوكة المباركة» هي في العربية «الشوكة البيضاء»، وفي الفارسية هي «الباذاورد». لا شك أنه في ذلك يستند إلى ما جاء في كتب المفردات العربية، وعلى الأخص «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار، و «التذكرة. .» لداود الأنطاكي.

ثلاثة أسماء لثلاث عشبات شوكية لا يجمع بينها لا لون، ولا شكل، ولا قدّ، جعلوها لمسمى واحد هو الشوكة المباركة.

في الصفحات السابقة تعرفنا إلى الشوكة المباركة. بقي أن نتعرف إلى كل من الشوكة البيضاء والباذاورد. فما هي الشوكة البيضاء؟ وماذا تعني «الباذاورد»؟.

1) الشوكة البيضاء:

هي من نباتات لبنان البلدية. شائعة في الأواسط والجرود. جذورها وتدية عميقة، ليفية، معمرة. تنمّو في الرجوم (جمع رجمة) وفي السواقي الجافة والتلال الصخرية المهملة. سوقها تستأنف كونها كل عام. تعلو من 70 إلى 100سم. قائمة، ثابتة، تتفرّع في أعلاها، ملساء، يكسوها غشاء قطني ناصع البياض. الأوراق مبقعة بالأبيض.

مساحة البياض فيها تزيد على مساحة الإخضرار. . وهي مفصّصة، وطويلة، ضيقة، تخاريمها عميقة واسعة. على أطرافها شويكات قصيرة حادة قاسية. أزهارها هامية، ليلكية، تحفّ بها قنابات حادة وخّاذة، البزور بحجم حبة العدس، بيضية، مسطّحة بعض الشيء، قاسية، شديدة المرارة.

تنظر إلى الشوكة البيضاء فتحسبها مغطاة بالثلج إنها بيضاء حقاً بيضاء.

2) الباذاورد:

إنها كلمة فارسية. جاء عنها في «معجم الألفاظ الفارسية المعربة» للسيد آدي شير: «باذا ورد معرّب بادآور. مركب من باد ويعني: ريح، وآور وتعني ذهب بـ . . ».

فكلمة باذورد كما رأيت تعني ذهبت أو تذهب به الريح، ولا تعني البياض أو الشوكة البيضاء. . إلاّ أن ما تصفه هذه الكلمة ينطبق تماماً على نوع من الشوك أغبر اللون وليس أبيض، يعرف لدى فلاحينا بالشوك الصيفي، لأنه ينمو ويزهر خلال أشهر الصيف. إلاّ أن هناك من يطلق على هذا النوع من الشوك اسم الشوكة البيضاء، ومن هنا كان الخلط بين الشوك الصيفي الأغبر وبين الشوكة البيضاء، والتي هي حقاً بيضاء ولا دخل لها بما تعنيه أو تصفه لفظة باذاورد، فما هو الشوك الصيفي؟.

الشوك الصيفي:

إنه ينبت في حزيران، يزهر خلال شهري تموز وآب، يجفّ ييبس في أيلول. فهو ينمو ويبلغ خلال أشهر الصيف، لذلك سمّي بالشوك الصيفي. وهو حولي، أغبر اللون، لا بياض فيه وإن سمّي من قبل البعض بالشوكة البيضاء فالشوك الأبيض نوع آخر. يعلو من 50 إلى 90 سم، ساقه مفردة، قائمة، متفرّعة، تزخرفها أشرطة ورقية خشنة، شائكة، تمتدّ طولياً فتبدو معها الساق وكأنها مزواة. . الأوراق قوسية، حادة الرأس، مفرضة، فجواتها واسعة، شدفها مثلثات حادة، شائكة. أزهارها هامية، وردية اللون، تسوّرها كأس شوكية، تنعقد بزوراً مستديرة قاسية، بحجم حبات القنبز، تتعلّق بقنزعة حريرية شعاعية بيضاء، تغدو بُعَيْد البلوغ كروية، يهزهزها الهواء فتطير حاملة البزور، تراها فتحسبها فراشات بيضاء تذهب بها الريح لتزرعها في كل صوب.

كم ركضنا في الحقول يوم كنا صغاراً لاحقين بها. . وما أشدّ ما كانت فرحتنا عندما كنا نلتقط واحدة منها. . إنها فرافير الشوك. . هكذا كنا نسمّيها.

كل من يخرج، أواخر الصيف، إلى الحقول، في جبالنا، يشاهد فرافير الشوك هذه تطير وتتأرجح في سماء روابينا فتحملها الريح وتذهب بها لتذري بزورها في كل مكان.

الشوك الصيفي علاجياً

الشوك الصيفي له شهرته، شعبياً، كعلاج لا يُضاهى ضد مرض الزلال. نتائجه سريعة لا يضاهيه في ذلك علاج. مجرّب.

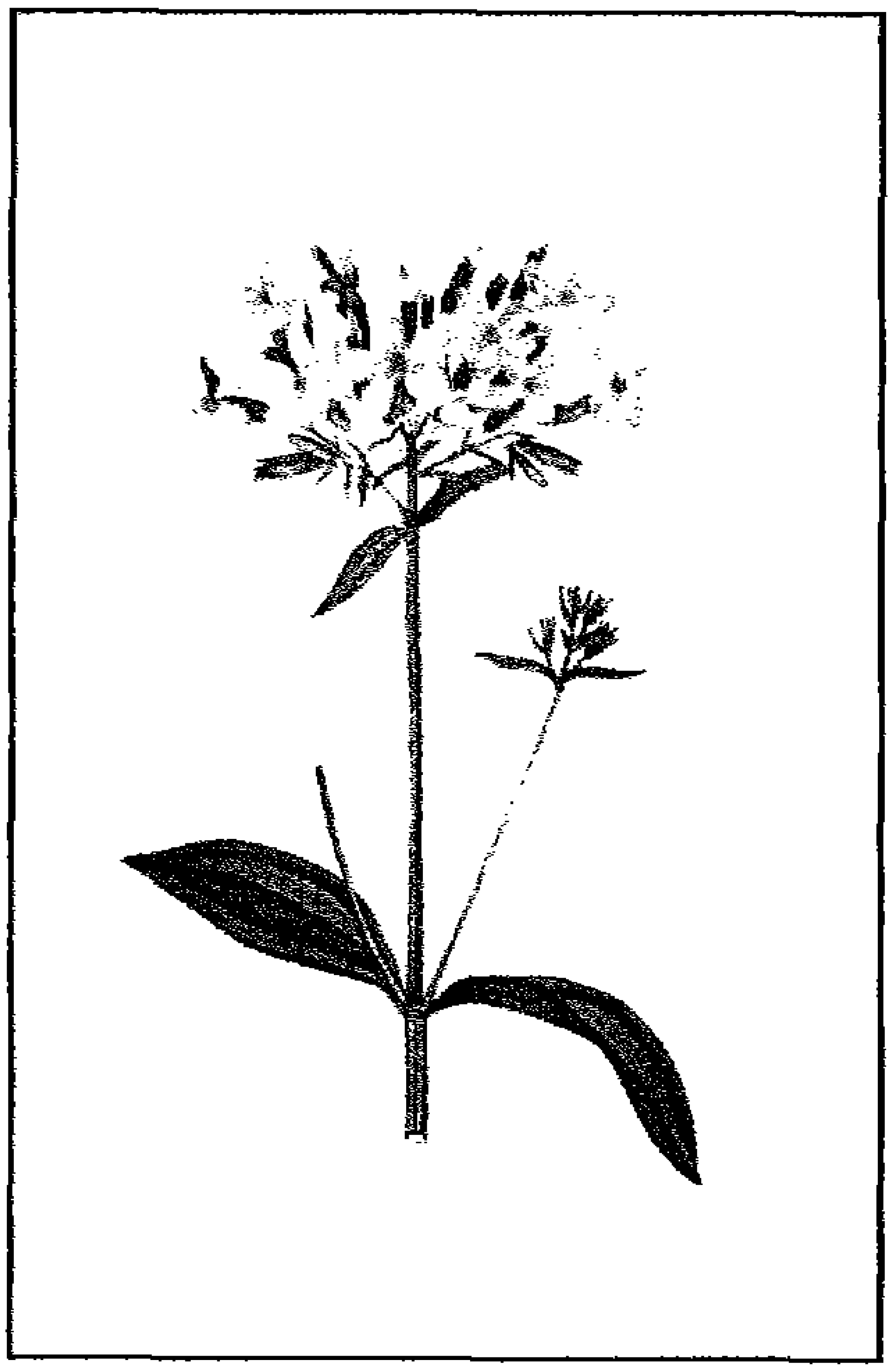
حادثة كنت شاهداً عليها

أُصيبت فتاة بالزلال. طال علهيا المرض. حكم الأطباء بوجوب إدخالها المستشفى. حزن الأهل وخافوا مما ينتظرهم هناك من فواتير لها أول وليس لها آخر.. إنهم فقراء وليس لديهم طاقة تمكّنهم من تحمل ذلك. جاء من ينصح الوالدة بأن تجرب مغلي الشوك الصيفي لمدة يومين أو ثلاثة. ففعلت وقدمت لابنتها ثلاثة فناجين يومياً من المغلي المذكور. في اليوم الثالث نهضت الفتاة وكأنها لم تكن مصابة بمرض. فحصها الأطباء فلم يجدوا في جسمها أثراً للزلال.

كيف اكتشف الناس سرّ الشوك الصيفي؟

كان هناك من يبيع دقيق عشبة معبأ بأكياس، سعة الواحد منها يقارب المئتي غرام. وكان ثمن المغلف الواحد عشر ليرات لبنانية، أي ما يوازي يومذاك أربعة دولارات اميركية. وكان الناس يقبلون على الشراء منه. إنها عشبة سرية، سحرّية، تدرّ البول، تنقّي الدم، تقضي على الزلال قضاء مبرماً.

أرادت إحداهن أن تكتشف سرّ ما يحتوي عليه مغلف ذلك العشاب. فاشترت واحداً وأفرغت ما فيه فوق صينية من نحاس.. وراحت أصابعها تبحث مفتشة حتى إذا أهتدت إلى بذرة ضائعة وسط ما يحتويه المغلف من دقيق العشبة تبسّمت، هزّت رأسها، ثم نهضت حاملة البزرة في يدها وخرجت لتزرعها قرب منزلها في مكان أمين مصان.. لم يطل الوقت حتى انشقت البذرة لتخرج منها نبتة صغيرة لم تلبث أن كبرت وإذا هي واحدة من الشوك الصيفي... وهكذا انكشف سرّها المكنون وشاع.



صابونية

Saponaria officinalis

«الفصيلة القرنفلية»

- **Saponaire, Savonnière** *(Fr.)*.
- **Soap wort** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: عرق الحلاوة، شلش الحلاوة.

اسمه الشائع: صابونة العرب، شلش الحلاوة.

منابته: أطراف الحقول ذات التربة الرملية الرطبة، المنحدرات الندية، جوانب الحفر، عند مجاري المياه وحواشي الطرقات. هو من نباتات لبنان البلدية ينمو برّياً عندنا، وبخاصة في الجبال.

أوصافه: نبات عشبي، سمّي بهذا الاسم، لأن أوراقه وجذوره غنيان بمادة الصابونين، وهو نوعان: برّي ينمو بنفسه، وبستاني يزرع للزينة لجمال أزهاره. وهو ينمو جمات بسوق متعددة متلاصقة، بعضها يذهب أُفقياً أو يمتدّ على الأرض وبعضها يشنك عامودياً فيرتفع من 30 إلى 60 سم. وهي مليئة، ثخينة بعض الشيء، يعلوها زغب خفيف. جذوره زاحفة، طويلة، بثخانة الإصبع، حمراء سمراء من الخارج، ليمونية صفراء من الداخل. الأوراق بيضية، حادة الرأس سنانية، متقابلة، صافية الإخضرار. . أزهاره تبدأ في الظهور خلال شهر تموز وتستمرّ حتى أيلول. وهي تنتظم في شكل عنقود أو هي تتجمع فتؤلف باقة في نهايات السوق. الكأس خضراء محزّزة بالأحمر، أما التويج فوردي باهت، وهو يتألف من خمس بتلات نجمية الانتظام طيبة العرف، عطرة.

المستعمل منه: الأوراق، السوق، الجذور.

أوان اجتنائها: تجنى الأوراق قبل موعد الإزهرار. تؤخذ ورقة ورقة. وتجنى السوق ما بين حزيران وآب. تفرد متباعدة أو تعلّق على أسلاك في ظل طَلِق الهواء.

أما الجذور فيتم إجتناؤها ما بين 15 تشرين الأول ومنتصف آذار. تُنظّف على الناشف بواسطة قماشة أو قطعة من خيْش، تُقطّع بأطوال تتراوح ما بين 3 و5 سم. تُجفّف في الشمس أو في فرن خفيف الحرارة. تحفظ الأوراق والجذور، كل منها لوحده، بعيداً عن الضوء والرطوبة.

العناصر الفعّالة: العشبة بكامل أجزائها غنية بمادة الصابونين. وتحتوي على: هيدرات الكربون، غليتامين، لكتنين ومواد دهنية.. وفي الجذور، عدا ذلك، عناصر صمغية، راتنج، وألبيمين.

الخصائص: مُنقٍّ ممتاز، مُعرِّق، مُقوٍّ، مضاد لكسل الكبد، لضعف الهضم، ولعلل الدم. موصوف لمعالجة حبّ الشباب، الصُداف، الأكزما، القوباء. الدونا.. ويوصف لليرقان، للروماتيزم الحاد، للنقرس، وللاحتقانات اللمفاوية.. مُقشّع، مفيد في السعال وفي الكريب، مُدرّ للبول موصوف للإنصابات المائية (أوزيما)..

الاستعمال: أ ــ من الداخل

(يُنَبّه إلى وجوب التقيُّد بالفترات المحددة لغلي أو لاستحلاب هذا النبات.. ويُحذَّر من تجاوز عدد الجرعات، والمقادير المقررة لدى استعمال هذا النبات من الداخل (شرباً)، لأن تجاوزها يتسبّب بمضاعفات منها: نشفان الحلق، تمدّد حدقة العينين، شلل اللسان، رجفة..).

مستحلب: 20 ـ 25 غراماً من الأوراق أو من الجذور، تُضاف إلى ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يُغطّى الوعاء. يُصبَر عليه خمس دقائق لاستحلاب الأوراق، وعشر دقائق لاستحلاب الجذور. يُصفّى بعدئذٍ ماء النقيع كاملاً ودون إبطاء، ثم يحفظ للاستعمال (ترك الأوراق والجذور في الماء المغلي أكثر من الفترة المحددة يجعل المستحلب ضاراً).

الجرعة:

فنجان محلّى بالعسل، يؤخذ قبل الأكل، مرتين في اليوم، للنوبات القلبية.

و3 فناجين في اليوم، تحلّى وتؤخذ قبل الأكل لاحتقانات الكبد والطحال،

للإنصبابات المائية (أوذيما). . لتنقية الدم، لكسل الكبد وضعف الهضم، للروماتيزم، والنقرس، للسعال والكريب، ولإلتهاب الرغامى. . للتخلص من البدانة وللقضاء على الزونا. .

وسبع فناجين في اليوم لمدة أسبوع لدى الإصابة باليرقان. . مع اتبّاع نظام غذائي صحي مدروس.

ب ـ من الخارج

تضاف قبضتان من الأوراق المجففة أو من الجذور إلى ليتر من الماء بحالة الغليان. يُغطّى الوعاء. يُصبَر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يُصفّى كامل ماء النقيع حالاً. يحفظ للاستعمال:

1) غرغرة: 3 مرات في اليوم لمعالجة الذبحة اللوزية، إلتهاب الحلق واللوزتين.

2) مسحاً ودهناً لمكان الإصابة بالزونا، معالجة خارجية مساعدة للمعالجة الداخلية المبيّنة صفتها أعلاه.

ـ قبضة من الأوراق النضرة ترضّ، تُضمّد بها الاحتقانات اللمفاوية، القوباء، الأكزما بشتّى أنواعها، أوذيما العرقوب والركبة (استسقاء موضعي).

ـ استعمالات أُخرى: قبضتان من عشبة الصابونية بكامل أجزائها، تغليان عشر دقائق في ليتر من الماء فيُحْصَل على ماء صابوني يمكن استعماله لتنظيف الألبسة والأقمشة القطنية، كما يمكن استعماله لغسل وتنظيف الشعر الحساس.

نتف تاريخية

بعض الخصائص العلاجية لهذا النبات عرفت منذ عهود بعيدة. أبو قراط، في القرن الثاني ميلادي، وصف الصابونية لزيادة إفراز البول، ولتصريف الاحتقانات الجوفية. ديسقوريدس (القرن الأول ميلادي) قال إن مغلي الصابونية المحلّى بعسل النحل جليل النفع في معالجة السعال وأمراض الكبد. . وهذا المغلي، بحسب رأيه، يقضي على الحصيات البولية. أما بلينوس (23 ـ 79م.) فقد دعا إلى استعمال أوراق هذا النبات لصوقات أو لزقات، وذلك بأن تؤخذ هذه الأوراق نضرة فترض ثم يُضاف إليها بعض الطحين وتُعجَن بالخلّ وتلصق فوق الجلد فتنظّفه وتنقّيه وتقضي على ما يشوبه من بثور وحبوب ودمامل.

صعتر زعتري

Thymus vulgaris

«الفصيلة الشفوية»

- **Thym** *(Fr.)*.
- **Thyme** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: زعتر. زعتر دقّي

التعريف به: اسم هذا النبات يكتب، أصلاً، بالسين: سعتر، وقد يكون سمي كذلك لاحتوائه على عنصر سعوطي. ثم شاعت كتابته بالصاد: صعتر، خاصة في المادة الطبية، تمييزاً له عن كلمة «شعير»، لأن قدماء النساخ قلما كانوا يتنبهون إلى تنقيط الحروف، أما كتابته بالزين (زعتر) فقد خُصَّ بها بادىء الأمر الصعتر الزعتري، أي الدقيق الورق، ثم غدت مرادفة للفظة صعتر. الاسم العلمي لهذا النبات من اليونانية ويعني المهيّج إلماعاً إلى خاصيته المنشّطة.

منابته: التلال والمنحدرات الكلسية القليلة التربة حتى ارتفاع 1500م. هناك ثلاثة أنواع من الصعتر الزعتري، أي الدقيق الورق، تنمو برياً، وهناك نوعان آخران يغرسان بستانياً. أما النباتات ذات العرف الصعتري، الغنيّة بمادة الصعترين أو التيمول فهي عندنا تزيد على السبعة. جميع أنواع الصعتر متشابهة من حيث عناصرها الفعّالة وخصائصها العلاجية إذ ليس بينها كبير فرق.

الأوصاف: الأكثر شيوعاً بين أنواع الصعتر الزعتري البري، جنبة دغلية معمّرة تعلو من 15 إلى 25 سم. فروعها ليفية قائمة متداخلة، أوراقها مسمارية، تتقابل وتتتابع متلاحقة في صفوف مستقيمة تدقّ وتصغر شيئاً فشيئاً حتى نهايات الفروع. . أوَان الإزهرار تقسو الفروع وينتهي كل منها برأس مخروطي مرصوف بقنابات مستديرة الرأس تُطلُّ من بينها أزهار شفوية ليلكية اللون أو حمراء إلى بنفسجية.

أما النوع البستاني فأوراقه نصلية تكبر أوراق النوع الأول مرتين. أزهاره تنتظم في أكرات إكليلية سنبلية. الصعتر، بكل أنواعه، حريف، سعوطي، طيب الرائحة.

أوان ازهراره: حزيران ـ أيلول.

الأجزاء المستعملة: الأوراق والفروع المزهرة.

أوان اجتنائه: إبان إزهراره.

العناصر الفعالة: تيمول، زيت طيّار، تانين، لينالول، جيرانول، راتنج، صابونوزيد.

الخصائص: منبّه، مقوٍّ، معدي، مضاد للعفونة، مطهّر، مقشّع، مضاد لتشنجات القنوات الهضمية، صارف للغازات، طارد للديدان المعوية، مدرّ للبول، مدمل، مقطّب، مفرغ للصفراء، مقبّل للطعام، مهضم، مطمث، مضاد للبخر السيّىء، معطّر للجسم، موصوف للسعال، لأمراض الحلق والبلعوم، للربو، لعسر الهضم، للإسهال، للصداع النصفي، للدوار والكرب والغمّ..

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب: يؤخذ من 20 إلى 30 غراماً من الصعتر، مجفّفاً أو نضراً، تُستَحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 10 دقائق ثمّ يصفّى ويشرب محلّى بالعسل أو بسكر النبات 3 إلى 4 فناجين يومياً تؤخذ بعد الأكل ولا يجوز أخذها قبله.

يعالج بهذا المستحلب: التعب، الوهن، خَوَر الأعصاب.. الربو، إلتهاب القصبة والرئة، الزكام، تجمع القشع.. الشعور بالقلق، الغمّ، الأفكار السوداء وضعف الذاكرة، عسر البول، إلتهاب المثانة، إلتهاب الكلي، إلتهاب المسالك البولية.. زكام الرأس، السعال الديكي.. على أن تزاد الجرعة في هاتين الحالتين حتى الخمسة فناجين يومياً، ضعف الشهية للطعام، عسر الهضم، إلتهاب المعدة والأمعاء، التشنّجات المعدية والمعوية، تخمّر الأمعاء، العفونة، الغازات.. ثقل المعدة، تطبّلها، الحمضة، الأنيميا.

وإذا نحن استبدلنا قهوة الصباح بفنجان من هذا المستحلب فإنه يكسبنا شعوراً بالقوّة والنشاط ويشعرنا بانشراح نفساني وبمعدة خفيفة ويزيل عنا السعال الصباحي.

2) مستحلب آخر: ملء ملعقة كبيرة من الفروع المزهرة والمقطعة قطعاً صغيرة تستحلب في كوب من الماء بدرجة الغليان مدة عشر دقائق.. يصفّى بعدئذٍ النقيع

ويشرب جرعة واحدة صباحاً على الريق قبل طعام الفطور بنصف ساعة. . يستعمل هذا العلاج مدة 3 أيام متتالية، كل صباح كوب واحدة، للتخلص من ديدان الأسكاريس والأقصور.

3) **مغلي:** قبضة من الزعتر تغلى في ليتر من الماء حتى يبقى النصف، يصفّى، يحلّى بالعسل، يشرب.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل ساعتين لتسكين السعال الديكي (الشاهوق) أو ملعقة كبيرة قبيل نوبة السعال النوبي.

4) **شراب:** 200 غرام من العسل تذوَّب في كوب من مستحلب الصعتر.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل ساعتين لمعالجة نوبات الربو وعسر التنفس.

5) **زيت الزعتر:** تؤخذ كمية من الزعتر النضر، توضع في وعاء زجاجي شفاف. تغمر بزيت الزيتون. يُسدّ الوعاء بإحكام ويجعل في الشمس طيلة 15 يوماً. يرجّ الوعاء يومياً. . يصفّى بعدئذٍ ويحفظ الحاصل للاستعمال. يظلّ هذا الزيت صالحاً لمدة سنة.

الجرعة: نقطتان للأولاد وأربع نقط للبالغين تؤخذ في ملعقة صغيرة من السكر 3 مرات يومياً لمدة شهر لتطهير المعدة والأمعاء من كل عفونة أو تخمّر أو طفيليات.

ب ـ من الخارج:

1) **لبخ:** قبضة كبيرة من الزعتر تستحلب في كوبين من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة عشر دقائق، تؤخذ بعدئذٍ قطعة من القماش تغمس في هذا النقيع، تعصر ثم يلبّخ بها لتسكين آلام: إلتواء المفاصل (فكش)، النقرس، الروماتيزم، المرارة. . تبدّل اللبخ 3 أو 4 مرات يومياً.

2) **مضمضة:** 200 غرام من الزعتر الغضّ أو نصفها من الزعتر الجاف، تنقع في ليتر من الكونياك أو الكحول عيار 45° مدة أُسبوعين. يصفّى ويستعمل: ملعقة صغيرة في قدح من الماء يمضمض به للقضاء على إلتهابات الفم والبخر الفاسد، ولتقوية اللثة ومنع تسوّس الأسنان.

3) **حمامات:** 500 غرام من الزعتر النضر أو نصفها من الجاف تقطّع وتغلى في خمس ليترات من الماء مدة عشر دقائق ثم تستحلب فترة مماثلة. . يصفّى بعدئذٍ ويُضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة يتقبلها الجسم. . حمامات الزعتر توصف: لتقوية

الهزيلين، للمصابين بخور أو بضعف أعصاب، لكساح الأطفال (لين العظام)، لتسكين آلام النقرس والروماتيزم، لمعالجة الأكزما الرطبة والمزمنة. .

4) **مغلي:** مئة غرام من الزعتر تغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة، وتستحلب فترة مماثلة. . يستعمل هذا المغلي:

أ ـ غسولاً لفروة الرأس لإيقاف تساقط الشعر، لاستنبات ما تساقط، لزيادة كثافته. . وذلك بأن تفرك به جلدة الرأس يومياً. وأن «يشطّف» به بعد الغسل بالشامبو.

ب ـ غسلاً وكمادات: لتطهير القروح والكلوم وتسريع شفائها.

ج ـ حقناً شرجية: للقضاء على الديدان المعوية. . وحقناً مهبلية للتخلص من الإفرازات المهبلية.

5) **زيت:** ملعقة كبيرة من الزعتر تُضاف إلى كوب من الزيت، يرفع فوق نار هادئة ليغلي 5 دقائق. تطفأ النار، يصبر عليه حتى يبرد. يصفّى. يعصر. يحفظ الحاصل في زجاجة محكمة السدّ. . هذا الزيت هو خير دواء لمعالجة القروح المستعصية والمزمنة.

ج ـ مطبخياً:

يجفّف الزعتر في الظل، يسحق ناعماً، يحفظ لاستعماله كتابل. فيُضاف إلى بعض الأطعمة لتعطيرها أو لتحسين نكهتها. ويستعمل كمطهّر ومعقّم للمأكولات المعلبة. ويدخله البعض في مرق اللحوم التي دبّ إليها الفساد وتغيرت رائحتها، فمع الزعتر لا خوف من التسمّم لأنه ترياق السموم.

في كتب التراث

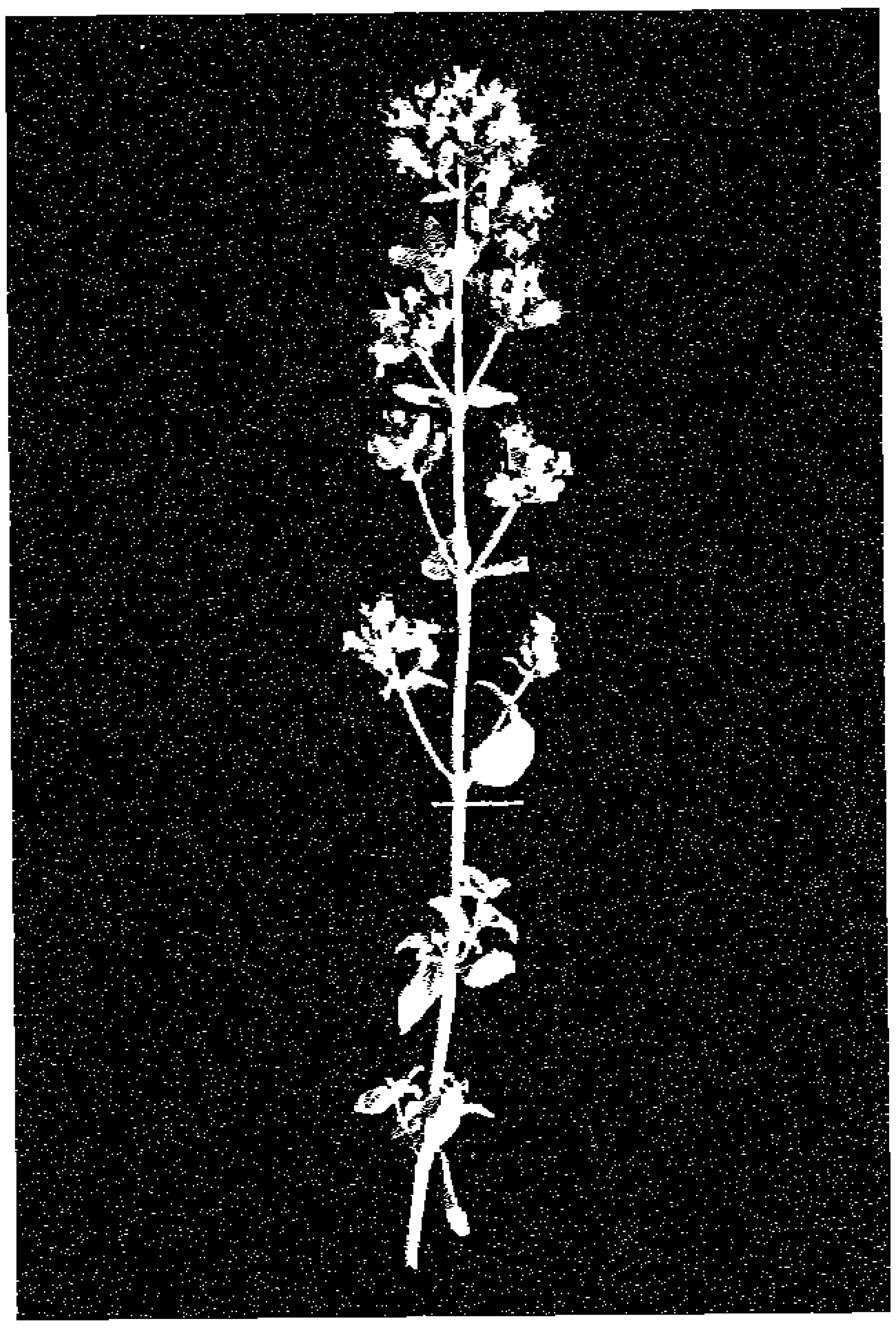
في «المعتمد» لابن رسول: «هو أصناف كثيرة، وكلها متقاربة. وهو حار يابس. طارد للريح، مهضّم للطعام الغليظ، يدرّ البول والحيض، ينفع من برد المعدة والكبد، يفتح السدد. إذا طبخت سوقه بالعناب وشرب ماؤها أرق الدم الغليظ وهذه خاصية فيه. نافع من وجع الورك أكلاً وضماداً به مع الحنطة المهروسة. مشهٍ للطعام، منقٍّ للمعدة من البلغم الغليظ. مع الخلّ يسهّل هضم اللحوم الغليظة كالأكارع والرأس واللحوم المدهنة ويكسبها طيبةً ولذة. . يُذهب بالأمغاص. يخرج الحيات وحبّ القرع إذا طبخ وشرب ماؤه، مضغه ينفع من وجع الأسنان المتأتي من البرد والريح. إذا أُكِلَ بالتين يابساً هيّج العرق. ينفع من أوجاع المعدة المتولدة عن البرد والرياح الغليظة ومن القولنج

المتولّد عنها. إذا ربّب بالعسل أو السكر فعل ذلك وأحدّ البصر ونفع من الخيالات المتولّدة عن أبخرة المعدة».

وفي التذكرة لداود الأنطاكي: «هو من الأدوية الترياقية يعالج به غالب السموم، يُحلّ الرياح والمغص. إن طُبخ بالخل والكمّون وتمضمض به سكّن أوجاع الأسنان والحلق، أو بالزيت والكمون وطُلي به بدن المولود حال وضعه، حفظه من البرد والرياح وبروز السرّة. طبيخه مع التين يحلّ الربو والسعال وعسر النفس، ومع ماء الكرفس الحصى وعسر البول والبرودة. إذا طبخ مع مثله عناب في أربعة أمثالهما ماء حتى يبقى الربع وشرب، دفع التخم والعفونات ورقّق الدم. سحيقه بالعسل يحلّ النسا والمفاصل طلاءً وأوجاع الوركين والظهر مطلقاً. بزره أعظم منه في تهييج الباه وفتح السدد ودفع اليرقان. والصعتر من أنفع الأغذية بالجبن الطري لمن يريد التسمين للبدن وتقويته. إن نقع بالخلّ وشرب أذهب الطحال مجرّب. يضرّ الأربية ويصدع المحرور، يصلحه الخلّ.».

نتف تاريخية

عُرِف الصعتر كنبات علاجي منذ عصور سحيقة.. تيوفراست (القرن الرابع ق.م.) وصفه كعلاج للمؤرقين ولذوي النفوس العكرة وللذين تتسلط عليهم خيالات مزعجة وأفكار سوداء. أبوقراط (القرن الثاني ق.م.) أعلن أن الصعتر مدرّ للبول وللحيض، منقٍّ للأحشاء، منفّث، يخرج كل ما في الصدر من أوساخ. في القرن الخامس للميلاد أعلن الطبيب اليوناني أنيوس أن خير علاج للنقرس هو أن يعطى المصاب، وعلى الريق، قدر أربع درخمات من الصعتر المجفّف والمسحوق مجبولاً بالعسل والخلّ. وذكر بلينوس (القرن الأول ميلادي) أن الصعتر مع العسل يحدّ البصر ويمنع تخثُّر الدم. الأُم سانت هيلدغارد (القرن الثاني عشر ميلادي) وصفته كدواء مضاد للتشنج والرعشة وللقوباء وإلتهابات الكبد، ولاضطرابات الدماغ. سجّل رسمياً على القائمة الطبية في القرن السادس عشر.



صعتر مردكوشي
Origanum vulgar

«الفصلية الشفوية»

- Origan *(Fr.)*.
- Wild mariarom *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: حاشا، تومس، صعتر الحمار، المأمون.

الاسم الشائع: ذوباع أو زوباع.

منابته: حيث تكثر الحجارة، المنحدرات والتلال المعرضة للشمس، حواشي، البساتين والكروم والحفافي المهملة حتى ارتفاع 2000م. شائع في لبنان، مبذول، معروف.

الأوصاف: نبات معمر. يخرج جمات تتألف من سوق قائمة قاسية مليئة، تعلو 30 ـ 50 سم. يغطّيها وَبَر دقيق ناعم، وتصطبغ، في الغالب، بحمرة داكنة، خفيفة، يتوزع منها، عند القمة، فروع قصيرة دقيقة. الأوراق معنّقة، متقابلة، تامة بيضية، حادة، مخملية الملمس، ليّنة، تصغر كلما اقتربت من القمّة. الأزهار وردية أو فرفيرية، تتجمّع في خصل مكبكبة، ملزوزة، نهائية. الرائحة عطرية، والطعم حريف.

أوان ازهراره: حزيران ـ آب.

المستعمل منه: الأوراق والقمم المزهرة.

أوان اجتنائه: عند بدء تفتّح الأزهار.

العناصر الفعّالة: زيت طيّار، تيمول، تانين، راتنج، مادة غروية.

الخصائص: مقوٍّ، مضاد للتشنج، منفّث، مطهّر، مسكّن للألم، مطمث، مبيد

للطفيليات، معدي، موصوف لفقدان الشهية، لعسر الهضم، لابتلاع الهواء، للتخمّر المعوي، لضعف الحيوية، وللنزلات الصدرية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب:** 10 ـ 20 غراماً من العشبة مجففةً تستحلب لمدة 10 دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. . يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

تؤخذ بعد الأكل لمعالجة ضعف المعدة، الإمساك، التخمّر المعوي، القصور الهضمي، المغص، ، وابتلاع الهواء.

وتؤخذ قبل الأكل كعلاج لفقدان الشهية أو لزيادة الشهية للطعام.

وبعيداً عن وجبات الطعام للنزلات الصدرية، لتسكين السعال، ولتصريف البلغم، ويعطى هذا المستحلب لمعالجة: إلتهاب الخلايا، الوهن وضعف الحيوية، آلام الروماتيزم، الضعف الذي تشكو منه بعض الفتيات في سن البلوغ فيكسبهنْ حيويّةً ونشاطاً ويسهّل حيضهنّ.

2) **مغلي:** 25 غراماً من الزوباع تغلى خمس دقائق في ليتر من الماء، يصفّى المغلي، دون استحلاب، ويشرب الحاصل جرعات متعددة، على مدى 24 ساعة للقضاء على إلتهاب الرغامى.

ب ــ من الخارج:

1) **حمامات مقوّية:** 50 غراماً لكل ليتر ماء ترفع فوق النار حتى البدء بالغليان، تطفأ النار حالاً ويصبر 10 دقائق للاستحلاب. يصفّى ثم يُضاف إلى ماء الحمام لتقوية الجسم أو لتنشيط قواه.

2) **غرغرة:** ملعقة صغيرة من الزوباع المجفّف تستحلب في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة خمس دقائق. يصفّى. يغرغر بالحاصل لمعالجة أمراض الحلق والبلعوم.

3) **لبخ:** قبضة من الزوباع، تفضّل نضرة، تدقّ، تلفّ بقماشة، تسخّن فوق غطاء طنجرة فيها ماء يغلي، يلبّخ بها فوق موضع الألم في حالات إلتواء العنق (تصنيجة) أو في الروماتيزم.

4) **غسول:** يؤخذ 50 غراماً من الزوباع ومثلها من القرّيص، تنقع 15 يوماً في ليتر من الكحول عيار 60° ضمن وعاء من الزجاج الشفاف محكم السدّ. يجعل الوعاء في مكان معرّض للشمس. يرجّ بين وقت وآخر. ملعقتان كبيرتان من هذا النقيع تضافان إلى كوب من الماء لتفرك به فروة الرأس، مرتين يومياً، للتخلص من القشرة.

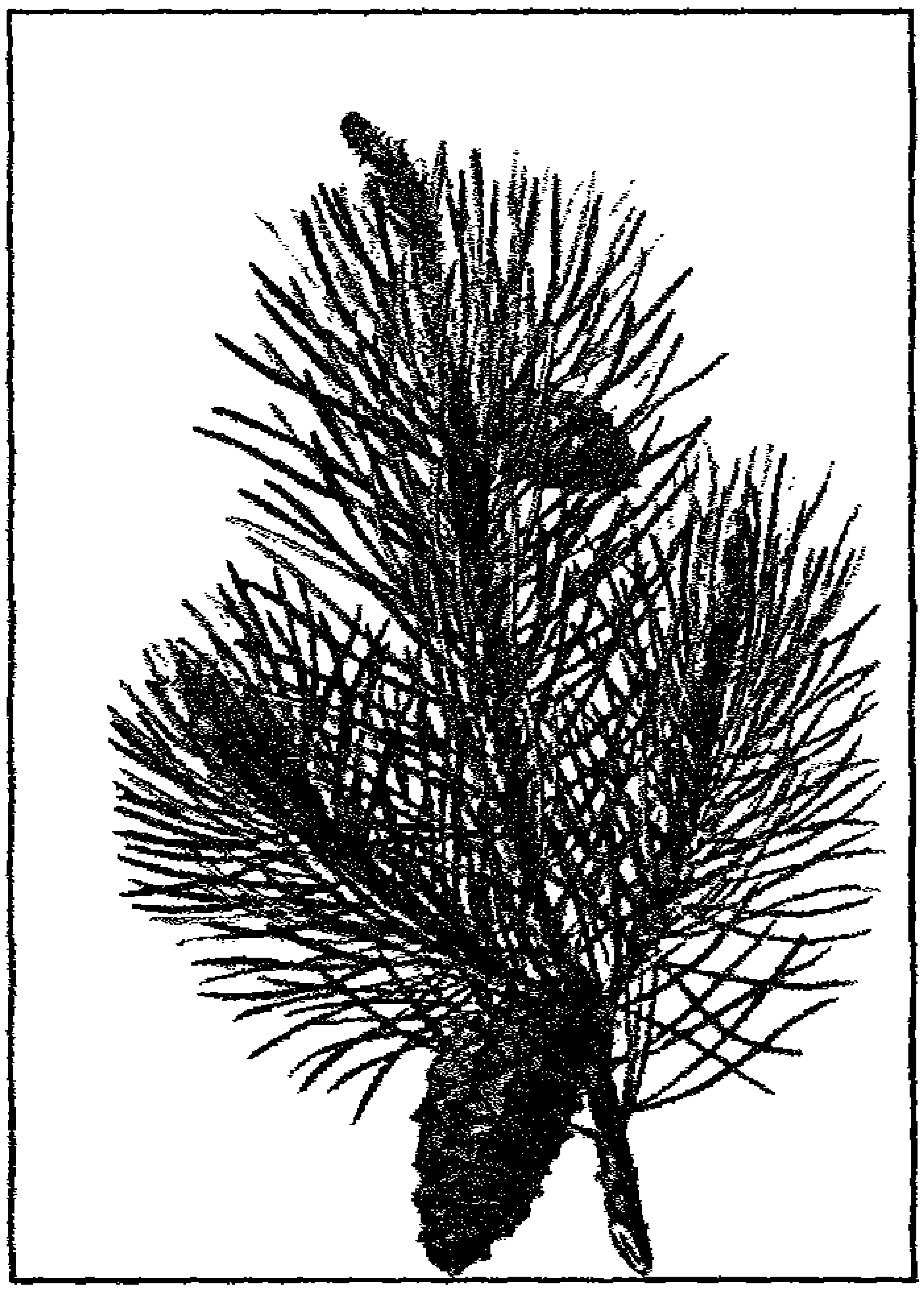
5) **مضمضة:** زوباع، صعتر، إكليل الجبل، من كل 20 غراماً، تنقع 15 يوماً في ليتر من الكحول عيار 90°. يصفّى، يحفظ ضمن زجاجة محكمة السدّ، يستعمل مضمضة لتسكين ألم الأسنان.

في كتب التراث

في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار هو «يدرّ الطمث والبول ويخرج الأجنة، ويفتح سدد الأحشاء، وينفع نفث الدم من الصدر والرئة. طبيخه بالعسل ينفع من عسر النفس ومن الربو ويخرج الدود الطوال ويدرّ الطمث والبول. إذا عجن بالعسل ولعق، سهّل نفث الفضول من الصدر. مع الخلّ ضماداً يحلل الأورام البلغمية الحديثة والدم المنعقد ويقلع النمش والتآليل. إذا سحق وعجن بالماء والعسل وشرب منه مقدار مثقالين، نفع من القولنج وحلّل الفضول وقوّى وهيّج الجماع.. شرابه نافع من سوء الهضم، وقلة الشهوة، واضطراب العصب، ومن والأوجاع التي تكون تحت الشراسيف (أطراف الأضلع) ومن الأقشعرار الذي يعرض في الشتاء..».

وفي «تذكرة داود»: «حاشا: عند المغاربة صعتر الحمار، ويُقال له المأمون لعدم غائلته.. حار يابس يقطع البلغم ومطلق الخفقان والبخر النتن ولو من نحو الكرات. يحدّ البصر أكلاً مع الطعام وأمراض الصدر، كضيق النفس والسعال والبهر وضعف المعدة والكبد والطحال والسدد والحصى شرباً، والكزاز والنسا والآثار، كالكلف طلاءً والسموم مطلقاً. وإذا جعل جزء منه في عشرة أجزاء من العصير في شمس أو فوق نار حتى يذهب الثلث، كان فيما ذكر أبلغ. يضرّ الرئة ويصلحه النعنع.».

ـ هذا النبات هو في عاميتنا «ذوباع»، وفي المراجع الأجنبية هو نوع من المردكوش، لأن انعقاد أزهاره يتمّ بالصورة التي تنعقد فيها أزهار المردكوش، لذلك أطلقت عليه اسم صعتر مردكوشي.



صنوبر برّي

Pinus silvestris

«الفصيلة الصنوبرية»

- **Pin Sauvage** *(Fr.)*.
- **Norway pine** *(Eng.)*.

منابته: ينمو بنفسه في الجبال ذات التربة الكلسية الرملية الخفيفة التي يتراوح ارتفاعها ما بين 900 و2000 متر. ويغرس في السواحل للزينة إنه من نباتات لبنان البلدية، فهو يغطّي مساحات واسعة من بطاح ومنحدرات جبالنا.

أوصافه: معروف ولا حاجة إلى وصفه.

الجزء المستعمل: الشماريخ التي تبرز، أوائل كل ربيع، في رؤوس الأفنان، حبلى بالبراعم، هي المستعملة علاجياً، ويطلق عليها تجاوزاً «براعم الصنوبر».. ومن فاتته هذه «البراعم» بإمكانه استبدالها بالأفنان المورقة التي يمكن الحصول عليها نضرة طوال أيام السنة.

الاجتناء: يطل الشمراخ مغطّى بقشرة تأخذ في التساقط كلما إزداد نمو البراعم.. يوصى باجتناء هذه الشماريخ عند بدأ تساقط قشرتها وقبيل تفتح البراعم.. ويوصى بأن تؤخذ من الأغصان التي على جوانب الشجرة وفي أطرافها لأن أخذها من الأغصان العليا يلحق الضرر بنمو النبتة.

التجفيف: تجفف على مهل في مكان شديد الحرارة، طلق الهواء، قليل الرطوبة.. ولا يمكن أن تجفّ تماماً قبل 2 ـ3 أشهر؛ تحفظ بعدها في أوعية من خشب أو كرتون.

العناصر الفعّالة: تانين، راتنج، حامض بريماريك، تربين..

الخصائص: ملطّف، مسكّن، معرّق، مضاد للروماتيزم والنقرس، مزيل للإحتقانات، مدرّ للبول، مانع للعفونة، مطهّر، منفّث، طارد للبلغم، منشّط، مقوٍّ. . موصوف للنزلات الصدرية، للوافدة، للزكام القديم، وللسعال المستعصي. . لأمراض الرئتين الحادة، لإلتهاب المثانة والمسالك البولية، للسيلان المهبلي الأبيض وللأمراض الجلدية. . لكن خاصيته الأهم تبقى محصورة في أمراض الشعب التنفسية.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب:** 25 ـ 40 غراماً من الشماريخ الحبلى ببراعم على وشك التفتح تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق النار حتى البدء بالغليان، تطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب مدة ساعة. يصفّى، يحلّى بالعسل، ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

يوصف ضد السعال المستعصي، إلتهاب القصبة الشعب التنفسية، انحباس البول وإلتهاب المثانة والمسالك البولية، النقرس والروماتيزم. . الربو، وجود البلغم في الصدر وما يسبّبه من ضيق في التنفّس، إلتهاب الحلق والحنجرة واللوزتين. . تعب الأعصاب، الرجفة، الأرق، الغمّ، الضيق النفسي، الخفقان. . ذات الرئة، السعال الديكي، ابتلاع الهواء، آلام الكلي والحصى. . .

2) **مغلي الأوراق:** 50 غراماً (أفنان مورقة) تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء وتستحلب فترة مماثلة.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين صغيرة في اليوم. لمعالجة: إلتهابات القصبة. النزلات الصدرية، إلتهاب المسالك البولية، إلتهاب المثانة.

3) **وصفة:** 100 غرام براعم تنقع بمثلها من الكحول مدة نصف ساعة، يُضاف إليها بعد ذلك ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان يغطّى الوعاء بالقماش ليستحلب طوال ست ساعات. يصفّى بعدئذ ويُضاف إلى الحاصل كيلو غرام من السكر. . يرفع فوق النار من جديد في وعاء ضمن وعاء أكبر مملوء ماء (Bain - Marie) حتى يأخذ قوام الشراب. تُطفأ النار، يبرّد، يعبأ في زجاجات محكمة السدّ.

الجرعة: 2 ـ 3 ملاعق صغيرة في اليوم لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي ولإدرار البول.

4) **عسل:** 500 ـ 600 غرام براعم تُغلى في ليترين من الماء لمدّة ساعتين. يُصفّى، يُضاف إليه 750 غراماً من العسل.. يُغلى من جديد ليأخذ قوام الشراب. يُرفع عن النار، يُبَرّد ثم يُعبأ في قناني محكمة السدّ.

الجرعة: قدحان صغيران يومياً يؤخذان بالماء أو بالحليب. ناجع ضد السعال، أمراض الحلق واللوزتين، الزكام.. وهو منشّط ومقوٍّ للأوتار الصوتية.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي:** 60 غراماً من البراعم أو من الأوراق النضرة تُغلى في ليتر من الماء لمدة خمس دقائقٍ. تطفأ النار، يصبر عليه يستحلب 15 دقيقة، يصفّى، يستعمل:

ـ استنشاقاً، في حالات زكام الرأس وإلتهاب الجيوب (Sinusite).

ـ حقناً مهبلية ضد السيلان المهبلي الأبيض، إلتهاب الرحم، الإصابة بفُطار.

ـ ضمادات (مرتين في اليوم و20 دقيقة مدة الضمادة) للآلام العصبيّة ووجع الرأس النصفي.

ـ غسولاً أو مرخاً لتنقية البشرة وتجميلها، وللقضاء على حبّ الشباب، الطفح الجلدي، الحصف، الشري، وكل تهيج أو إلتهاب، أو إحتقان في الجلد.. غسولاً أيضاً أو رشّاً لمعالجة الفطار، وهو داء فطري يُصاب به بين أصابع الرجلين وعند الثنيات الجلدية أو في الأمكنة المشعرة.. ويسبّب تشققاً في الجد وإلتهاباً..

ـ غرغرة ضد إلتهابات الحلق، البحّة واللوزتين...

ـ وكمادات ساخنة ضد الروماتيزم والنقرس..

2) **مغلي مكثّف:** 4 ـ 5 قبضات من البراعم، ومثلها من أوراق الصنوبر النضرة، تُغلى في 4 ـ 5 ليترات من الماء مدة نصف ساعة.. يصفّى الحاصل، يُضاف إلى ماء الحمام. يستحمّ به فاتراً. يمكن استعمال ماء هذا المغلي أكثر من مرّة. فترة الحمّام، يجب ألاّ تزيد، على العشرين دقيقة. حمّامات الصنوبر هذه توصف للتغلب على وهن الجسم وتعب الأعصاب، وعلى الإنهيارات العصبية، وللتخفيف من آلام النقرس والروماتيزم.. وتوصف للمحافظة على جمال ونضارة البشرة وعلى طراوة الجلد.

في الصناعة

عدا الأخشاب التي تؤخذ من جذوعه، وعدا ما يستخرج منه من الراتنج والتربنتين والقلفونيا والقطران والزفت.. عدا كل ذلك، يصنعون من أوراقه، في ألمانيا، أليافاً هي

بمثابة الصوف النباتي، يستخدمها في أعمالهم المنجدون. . ويستخرجون، من هذه الأوراق أيضاً، روح الصنوبر وعطره. . ويصنعون ما يُعرف بملبّس وشراب ومرهم أوراق الصنوبر. . أما البراعم فيصنع منها شراب لذيذ إذ تنقع عدة ساعات في الماء ثم يُضاف إلى كل كلغ منها 125 غراماً من السكر ثم تقطّر. . فيحصل على «الماء العطري». ما تبقى في الأنبيق من سائل يبخرّ فتبقى «الخلاصة». تُضاف «الخلاصة» إلى «الماء العطري» فيحصل على «شراب البراعم».

موانع

يمنع استعمال الصنوبر على الذين يشكون من إلتهاب في الكلي.

طَرَخْشَقُون

Taraxacum officinalis

«الفصيلة المركبة»

- **Pissenlit, dent-de-Lion** *(Fr.)*.
- **Dent de lion** *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** خسّ الكلب، بقلة أسنان الأسد، المبوّلة، كَسْنَى. . الهندباء الجبلية، الهندباء الكسحاء (لا ساق لها)، الهندباء الصفراء الزهر. .

ـ **الاسم الشائع:** مُخُو بْعِبُو.

منابته: المناخات الجبلية الباردة حتى ارتفاع 2000 متر. في التربة الصلصالية الرملية، في أطراف البساتين، على جوانب الطرقات، في فسحة أرض مهملة. . .

ـ تزعم بعض المراجع الأجنبية أنه ينمو في كل تربة ومناخ. . وأنه ينبت على الشواطىء البحرية كما في الجرود العالية. ولكنه لا ينمو عندنا إلاّ في الجبال فقط. (في حدث الجبة، تنورين، حصرون، إهمج. .).

أنواعه: الطَرَخْشقون نوعان: ربيعي (يزهر في الربيع)، وخريفي (يزهر في الخريف). النوع الأول هو المخزني الموصوف علاجياً، ولا ينبت عندنا إلاّ في الأماكن التي يزيد ارتفاعها على 1500 متر. أما الخريفي فلا يعدّ من البقول الصالحة للأكل أو للاستعمال العلاجي. . وهو ينمو عندنا في بعض المناطق الساحلية الرطبة ذات التربة الصلصالية الرملية (طرابلس، المنية. .) كما ينمو في بعض الأماكن الجبلية العالية (أهدن، بشرّي، حصرون. .). الذين يزعمون أن الطرخشقون المخزني ينمو ساحلاً وجبلاً ربما كانوا يخلطون بين نوعيه ظنّاً منهم أنهما واحد. . هناك فوارق عديدة بين نوعي الطرخشقون أهمها:

ـ الطرخشقون الخريفي لا يزهر إلاّ في الخريف، فصل الموات بالنسبة لأوراق الطرخشقون الربيعي المخزني.

ـ أوراق الخريفي أقل كثافة وأقل صفاء وإخضراراً. . وهي أكثر طولاً وأقل عرضاً من أوراق الربيعي.

ـ قرص الزهر في الخريفي أقل سماكة وأصغر قدّاً. .

ـ في الربيعي جمال ونضارة يشدّانك إليه ولا شيء من ذلك في الخريفي.

ـ الطرخشقون الربيعي المخزني يعدّ من البقول البرية المأكولة والخريفي ليس منها.

أوصافه: نبات عشبي بقلي برّي معمّر. تخرج أوراقه ما بين شهري شباط وآذار، ويمتدّ إزهراره من نيسان حتى أواخر آب. أوراقه جذرية طويلة، مرطاء، صافية الإخضرار، عميقة التفصّصات، واسعة الفجوات، حادة التسنّنات، نصلية النهاية، تتجمّع في طبق أرضي متداخل غضّ كثيف. الجذر مغزلي، طويل ثخين، أسمر البشرة، أبيض اللبّ، يتوعي. الأزهار كبكوبة قرصية مشعشعة كألسنة اللهب، صفراء بلون الذهب، تقوم فوق سويقة مائية خضراء حمراء تخرج من الجذر مباشرة فتعلو 8 ـ 15 سم. جوفاء، جرداء مخددة ملساء، ذات نسغ يتوعي يُحَذّر من ضرره. البتلات لسينات ضيقة، تختلف طولاً وقصراً، أقصرها ما كان وفي وسط القرص الزهري وأطولها ما كان في طرفه، بمحاذاة الكأس. القنابات مزدوجة منتظمة في صفين. . الصف الخارجي قناباته قصيرة تؤلف الكأس وتتقوّس إلى الوراء منكوسة إلى أسفل. الصف الداخلي يؤلف غلافاً يلتفّ ليغطي البتلات وليؤلّف برعم الزهر. . عند تفتح الزهرة يتمزّق هذا الغلاف قدداً هدبية خضراء تسوّر التويج. البذور أكنات (akènes) بيضيّة، طولية، بنيّة، سمراء، مزوّاة، في أعلاها عنق دقيقة تنتهي بقنزعة حريرية هي بالنسبة لهذه البذور كالجناحين للطائر، تطير بها مع كل نسمة، وكل هبوب ريح لتبذرها في كل صوب وناح. .

الرائحة عشبيّة. الطعم مرّ، النسغ يتوعي أبيض.

المستعمل منه: الجذر، الأوراق، براعم الأزهار.

أوان اجتنائها: الأوراق تجنى في الربيع فتعلّق باقات بأسلاك منصوبة في ظلٍ طلق الهواء. أو تفرد فوق حصير في مكان ظليل. . وتجنى براعم الأزهار عند بدء تفتّحها فتفرد فوق حصير في مكان ظليل. . أما الجذور فتجنى خلال شهر أيلول، فتنظّف ثم

تقطع عقداً قصيرة وتجفّف في الظل أو في فرن مطفأ خفيف الحرارة.

العناصر الفعّالة: إينولين، فيتوستارين، تانين، داياستاز، ألكولوئيد، غليسيد، كلوروفيل، عنصر مرّ، أملاح معدنية، الڤيتامينات: ب، ج، د.

الخصائص: مقبّل، مهضّم، مقوّ، مبوّل، منقّ، مليّن، مزيل للإمساك، مضاد لمرض الحفر، مفرّغ للصفراء، منظّم لعمل الأمعاء وللوظائف الكبديّة ـ الصفراوية، مضاد للأمراض الجلدية المختلفة، ولإلتهاب الخلايا، مجدّد للقوّة والنشاط، باعث لشباب الدم، مُدمِل، موصوف ضد إنسداد الكبد، إحتقان المرارة، اليرقان، الصفيرا، عدم انتظام الدورة الدموية، سوء الهضم، إحتباس البول، الروماتيزم والنقرس.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **سلطة الطَرَخْشَقُون:** إنها أفضل سلطة تقدّم لمن فقد الشهية للطعام، وهي خير علاج يداوى به من يشكون: عسراً في الهضم، آلاماً في الكبد أو في الحويصلة المرارية، ووفراً في الدم أو فَقراً فيه (أنيميا). تُحضَّر هذه السلطة من الأوراق الغضّة النضرة، تؤخذ قبل الإزهرار. ويصحّ أخذها بعد ظهور الأزهار شرط أن تنزع سوق الأزهار، وترمى لاحتوائها على سائل يتوعي ضار. كثيرون يفضلون الأوراق الندية الرخصة البيضاء ويَعِفّون عن الخضراء الغنيّة بالكلوروفيل فيخسرون بذلك الكثير من العناصر المفيدة.

هذه السلطة مقبّلة، منشّطة، مُطهِّرة، مقوّية، مضادة للإمساك، مزيلة للإضطرابات الهضمية، مفيدة في معالجة النقرس والروماتيزم، مخفّضة للوزن.

2) **عصير الأوراق:** يؤخذ من الأوراق الداكنة الإخضرار، الغنية باليخضور. تنظّف، تعصر، يستعمل طازجاً: ملعقة كبيرة مرتين في اليوم.

هذا العصير مقوٍّ للجسم، مجدّد لنشاط الخلايا، منقٍّ للدم، منظّم للدورة الدموية، مُنشِّط للكلي، مقوٍّ للجهاز البولي، موصوف للمراهقات، وللذين يشكون: من القصور الكبدي، من الكولسترول، من حصيات في الكيس المراري.

3) **المعالجة الربيعية:** العصير والسلطة موصوفان في «معالجة ربيعية» Cure printanière تتمّ بأن يؤخذ من أيٍّ منهما، مرتين في اليوم، ولمدة شهر كامل لتنقية الدم، ولتطهير الجسم، وتنشيط عمل أجهزته كافة. للفوز ببشرة متألقة وبشعور

بالغبطة. . للتخلص من حصاة المرارة، من أي خلل في الجهاز الهضمي، من الأمراض الجلدية (حكّة، أكلان، أكزما، قوباء، دمامل. . .) ومن كل ما تسبّبه اضطرابات الدورة الدموية وعدم انتظام الجهاز الهضمي.

ـ ملك بروسيا فريدريك الكبير (1712 ـ 1786) جعل من سلطة الطرخشقون المخزني صحنه اليومي المفضّل. وكان ذلك العاهل يؤكّد أمام حاشيته أن مداومته على تناول الهندباء الجبلية هذه هي التي أكسبته ما يتمتع به من صحة جيدة، وبنية قويّة، وإشراقة وجه فتيّة، وشعور ملازم بالغبطة والسعادة.

4) **عصير الجذور:** تجنى الجذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف، تنظّف، تعصر، يؤخذ عصيرها طازجاً. .

الجرعة: ملعقة كبيرة، أو ملعقتان في اليوم. يوصف هذا العصير، على الأخص، لتنشيط الحويصلة المرارية، وتسهيل إفراز المادة الصفراوية، لإزالة احتقان الكبد، للتخلص من حصى المرارة لخفض نسبة الكولسترول في الدم، لمعالجة القصور الكبدي وما ينتج عنه من إمساك وعلل جلدية.

عصير الجذور سريع الفساد ولا يجوز تناوله إلاّ طازجاً. . وهذه الجذور لا يمكننا الوصول إليها ساعة نشاء، ولا الفوز بها كل ما احتجنا إليها، لذلك كان لا بد من إيجاد طريقة تحفظ عصير الطرخشقون المخزني سليماً وصالحاً وجاهزاً للاستعمال في كل حين. . الدكتور لاكلارك وجد الحل فوضع الطريقة التالي التي تمكّننا من حفظ عصير الطَرَخْشقُون لاستعماله عند الحاجة إليه وساعة نشاء: يؤخذ من عصير الجذور كباية عادية توضع في زجاجة تسدّ حلزونياً. يُضاف إليها ملعقتان كبيرتان من الكحول النقي عيار 90°، وملعقة متوسطة من الغليسيرين ومثلها مرتين من الماء. . تسدّ الزجاجة بإحكام، ترجّ كي يختلط ما فيها بعضه ببعض. يحفظ جاهزاً لاستعماله ساعة نحتاج إلى ذلك.

5) **مستحلب:** ثلاثون غراماً من أوراق الطرخشقون (نضرة أو مجفّفة) ومثلها من الجذور المقطّعة والمجفّفة، تنقع ساعتين، على البارد، في ليتر من الماء، ثم ترفع فوق نار خفيفة. تطفأ النار عند بدء الغليان. يغطّى الوعاء، يُكْمر، يُصْبر عليه 20 دقيقة للاستحلاب، يُصفى بعدها ويشرب.

أو يحضّر بإضافة ملعقة كبيرة من الأوارق والجذور إلى فنجان من الماء. .

الجرعة: فنجان قبل الأكل 3 مرات يومياً. لتنقية الدم من الكولسترول، والزلال،

والأملاح، ولتطهير الجسم من السموم والسوائل المتراكمة في أنسجته، ولتصلّب الشرايين، واضطراب الدورة الدموية وما تسبّبه من: حكّة وأكلان، ودوالي، وعدم انتظام حيض...

ويؤخذ هذا المستحلب ضد: اضطرابات سن اليأس، ارتفاع نسبة السكري في الدم لدى المصابين بهذا الداء، انحباس البول، كسل الكبد وسوء الهضم، إلتهاب الخلايا، تصلّب الشرايين، إلتهاب المثانة، إحتقان الكبد، الصفيرا، الإمساك، العلل الجلدية، النقرس، الروماتيزم، كسل المعدة، إلتهاب الكيس المراري، حصى المرارة، وضعف الهضم.

6) **مغلي الجذور:** ستون غراماً من الجذور المقطعة والمجفّفة تُغلى مدة عشر دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب مدة ساعة كاملة. يصفّى، يشرب: فنجان بعد الأكل 3 مرات يومياً لخفض معدل الكولسترول، لإدرار البول، للنقرس والروماتيزم، للأكزما والقوباء والدمامل وسائر الأمراض الجلدية المتسبّبة عن عدم انتظام الجهاز الهضمي والدورة الدموية... ويوصف للقضاء على القصور الهضمي، إلتهاب المعدة، النفخة، الحرقة، الحمضة...

7) **لوهن الأعصاب:** أوراق الطرخشقون وبراعم أزهاره تؤكل نضرة لتقوية الجسم في حالات انحطاط القوى ووهن الأعصاب.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي:** 50 غراماً من الأوراق والجذور تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء، ثم يترك يستحلب مدة ساعة كاملة. يصفّى وتغسل به المقعدة مرتين يومياً للتخلص من البواسير. ويمسح به الجسم فيشدّ الجلد ويقوّيه ويكسبه طراوة ونعومة.. ويمطّل به الجنب ضد الدوالي.

2) **نقيع:** قبضة كبيرة من الطَرَخْشقُون تفرم، تنقع 24 ساعة بكوبين من الماء البارد، يُصفّى النقيع، يُعصَر، يرفع الحاصل فوق نار خفيفة ليصبح بحرارة الجسم، تغسل به العينان لمعالجة رمدهما وإلتهاباتهما..

ج ـ جمالياً:

1) **لتخفيف الوزن:** عشبة الطرخشقون تؤكل نضرة أو يشرب عصيرها أو مغليها لتخفيف الوزن ومحاربة السمنة.

2) لإزالة النمش والكلف:

أ ـ قبضة كبيرة من أزهار الطرخشقون تنقع 20 دقيقة في 3 كبايات ماء. يريّح قليلاً ثم يصفّى ويغسل به الوجه أو يلطخ مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، للقضاء على النمش والبقع ولتنقية البشرة.

ب ـ عصارة أوراق الطَرَخْشقون يمسح بها الوجه، مرتين يومياً، فتزيل الكلف والنمش وتُلطِّخ بها الثآليل فتقضي عليها حيث كانت.

ج ـ ملعقة من عصير الطَرَخْشقون تمزج بمثلها من كريما الحليب ثم يفرك الوجه بهذا المزيج، برفق، مرتين في اليوم، يداوم على ذلك حتى يزول كل أثر مشوّه للبشرة ويتألق الوجه بالنضارة والحيوية.

3) للقضاء على التجاعيد: أ ـ قبضة كبيرة من جذور الطرخشقون المقطّعة عقداً قصيرة، تُغلى مدة ربع ساعة في ثلاث كبايات من الماء، ثم تريّح فترة مماثلة. يصفّى. تغسل بهذا المغلي البشرة فيقويها وينظّفها من كل شائبة تشوّهها ويمسح ظواهر الشيخوخة المبكرة.

ب ـ يمسح الوجه أولاً بعصير الأوراق الطازج ثم يغسل بمغلي الأزهار، مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، للقضاء على التجاعيد، النمش، الكلف والزؤان..

د ــ استعمالات أُخرى:

مخلل براعم الزهر: تجنى براعم أزهار الطرخشقون قُبَيْل تفتحها، تؤخذ لوحدها، دون السوق، وتكبس بالخل... فنحصل على كبيس من أشهى المقبلات وألذّها.

نتف تاريخية

النسغ اليتوعي لهذا النبات وصف قديماً كعلاج لاضطراب النظر، وهذا ما يشير إليه اسمه العلمي الذي يتألف من كلمتين يونانيتين تاراكسي: (Taraxi)، ومعناها علل العينين. واليوما (aleomai)، وتعني: شفاء. وقد جاء عنه في المراجع القديمة، المتعددة المصادر: «لبنه يجلو بياض العين». و «مغليه، غسولاً، علاج لرمد العين..».

الاسم الفرنسي الشعبي الشائع لهذا النبات بيسّانلي (Pissenlit) ومعناه «المشخشخة» يشير إلى خاصية فيه مبوّلة.. ومع ذلك لم تكن له، في أوروبا، أية شهرة، كنبات علاجي، قبل القرن الخامس عشر. سان البير الكبير (1385 ـ 1450) كان

أول من تكلم عنه واصفاً بعض خصائصه العلاجية. بعده أتى جيروم بوك (1498 ـ 1554) فأبرز خصائصه المدرّة للبول والمقبّلة للطعام.. على يد كورتوم الألماني اشتهر كعلاج فعّال ضد أمراض الكبد والحويصلة المرارية.

عام 1716 أعلن الطبيب د.ن. الكسندر: «هذه العشبة تعدّ أعظم دواء كبدي.. إنها تصلح وتُصحِّح انتظام الدورة الدموية، مزيلة العلل والآفات التي تعيق انتظامها وتلك التي تنتج عن عدم انتظامها..».

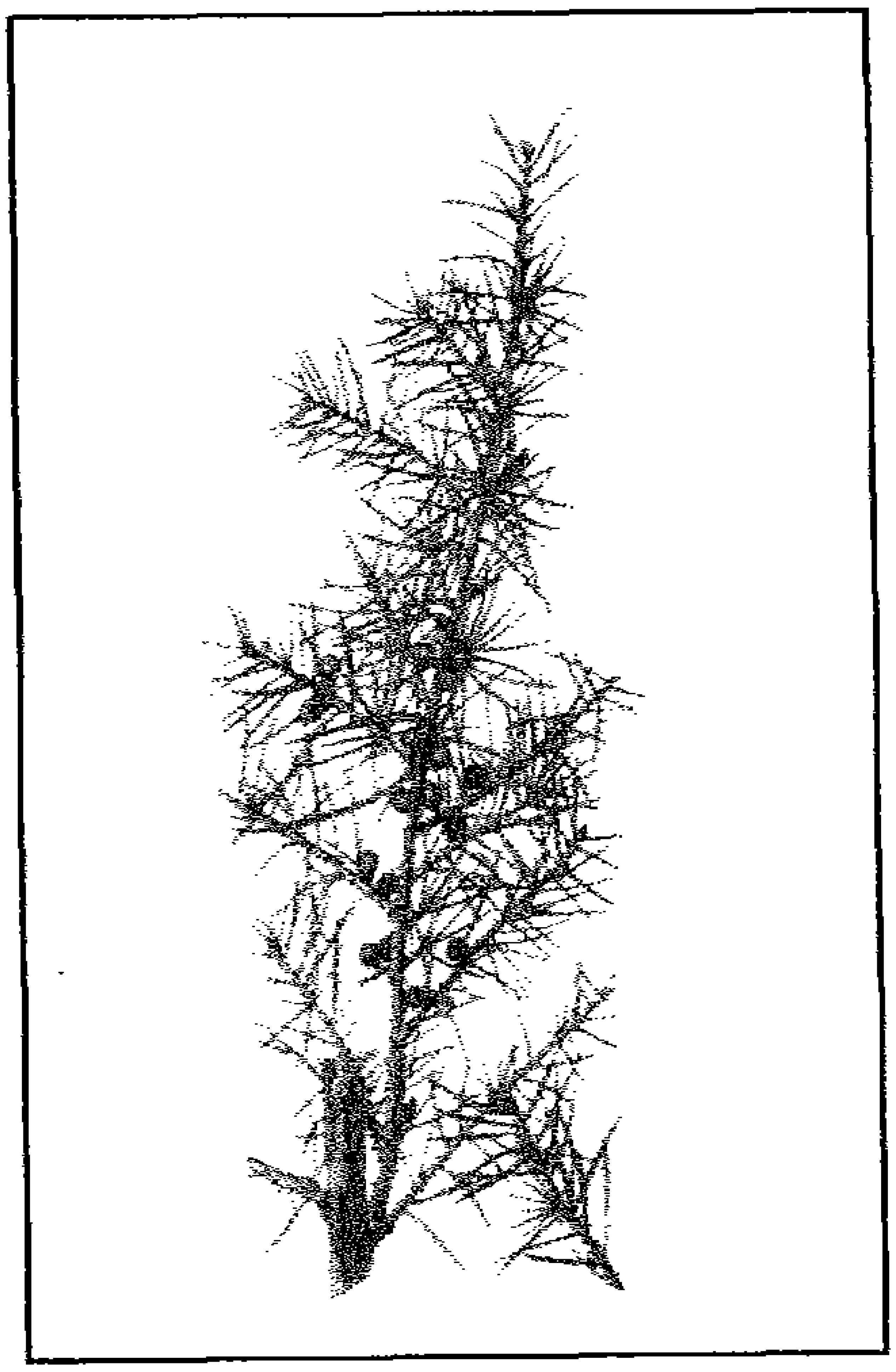
وعام 1778 أكدّ العالم برجيوس. أن «جذور الطرخشقون مطبوخة بالحليب دواء لا يُضاهى ضد الحُصيَّات المرارية، هذه العلة التي يعجز عنها الكثير من الأدوية.».

الأبحاث العلمية الحديثة أثبتت أن الطرخشقون مفرغ للصفراء منشّط للجهاز الهضمي، مفيد لإحتقان الكبد وقصور الصفراء.. وأظهرت أن عصير الجذور هو المنشّط الأهم لعمل الحويصلة المرارية والأفعل في إزالة: إحتقان الكبد، زيادة معدل الكولسترول، حصيات الكيس المراري، القصور الكبدي وما يسبّب من إمساك وأمراض جلدية..

في القرن السادس عشر أعلن العالم تيبرناي مونتاتيس، بعد أبحاث وتجارب عدة، أن في الطرخشقون خاصية مدملة يمكن الإستفادة منها في حالات كثيرة، ومع ذلك يلاحظ أن مراجع عدّة لم تَعِرْ هذه الناحية أية اهتمام. تأكيداً على أهمية هذه الخاصية أروي هذه الحادثة:

السيد ي.ح. في العقد السابع من عمره. رافقني أكثر من مرة في رحلاتي الجبلية التي كنت أذهب فيها مفتشاً عن النباتات المخزنية. سألني مرة عن عشبة الطرخشقون وقد رآني أتفحص أوراقها، أزهارها، جذرها، وأتذوق طعمها.. أجبته بأنها صديقة الكبد وخير منظّم لعمل الجهاز الهضمي، فجمع منها كمية وحملها معه إلى بيته.. وحدث أن أُصيب صاحبنا بنزف معوي حاد.. بدأ يشعر بخوار ودوخان ولم يعرف السبب. وفوجىء، أثر ذلك، بأن لاحظ في خروجه ما راعه وجعله يظن بأن هذه الكتلة السوداء هي بعض كبده.. فصرخ: «فرط كبدي..» وسقط مغشياً عليه. أفاق ليرى نفسه ممدداً فوق سريره ومن حوله زوجته والجارة. طلب من زوجته أن تحضر له مغلي الطرخشقون، ففعلت. شرب فنجاناً. وبعد ساعة أتبعه بآخر.. وبعد ثلاث ساعات شرب الثالث. في اليوم التالي عاد خروجه طبيعياً. واظب على تناول مغلي الطرخشقون طوال ثلاثة أيام.. في اليوم الخامس حمل عصاه ومشى مسافة ثلاثة كيلمترات ليصل

إلى عيادة طبيب يعرفه. . قصّ عليه ما حدث معه. . نظر إليه الطبيب وكأنه لا يصدق ما يرى وما يسمع. . سأله: كيف جئت إلى هنا؟. . ـ مشياً على الأقدام. . ـ ماذا أخذت من أدوية؟ ـ شربت مغلي الطرخشقون . . ـ ما الطرخشقون؟ ـ عشبة برية بترجِّع الكبد لحالته الطبيعة. . ـ عال، عال، الحمد لله عالسلامة، خليك على الطرخشقون. . في طريق عودته مرّ بي ليخبرني ما حصل له وما حدث معه عند الطبيب. . فدهشت. . لقد أصيب أحدهم بنزف معوي فمكث في المستشفى أُسبوعين وأُعطي ليتراً من الدم ولم يستعد عافيته إلاّ بعد حين. . ونهضت أبحث في المراجع النباتية التي لدي لأرى إذا كان في هذه العشبة خاصية مدملة. . صدمت أول الأمر. ثلاث منها لم يشر إلى هذه الناحية إطلاقاً. . أخيراً وجدتها في الرابع. . تنفّست الصعداء. سألني: «ما بك؟!» فأخبرته عن حقيقة ما أصابه. وان في الطرخشقون قدرة على شفاء الجروح والقروح وإيقاف نزفها. . فبدت على وجهه علامات الراحة والسرور.



عرعر شائع

Juniperus Comminus

«الفصيلة المخروطية»

- **Genévrier Commun** *(Fr.)*.
- **Juniper** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: عِرعار، دِفران.

منابته: في الجبال حتى ارتفاع 2500 م. في المنحدرات والبطاح والتلال المعرّضة للشمس ذات التربة الكلسية الرملية. وهو شائع في الجبال اللبنانية ومعروف.

الأوصاف: شجرة دغلية معمّرة دائمة الإخضرار، تعلو من متر إلى 3 أمتار. أوراقها تخرج ثلاثاً ثلاثاً، متقابلة، إبرية، حادة، شائكة.. ثمارها عنبية شحمية كروية، بحجم الحمصة ينطبق فمها بثلاث شفاه ملتحمة.. في داخلها بذور ثلاث، طولية خشبية. لا يتمّ نضجها إلاّ في خريف السنة الثانية من تاريخ انعقادها.. هي قبل النضج خضراء، وبعده زرقاء سوداء.

الجزء المستعمل: الثمار، الأفنان، الخشب.

اجتناؤها: تجنى الثمار بعيد نضجها فتفرد في مكان طلق الهواء.. تحرّك وتقلّب بين وقت وآخر.. الأفنان يفضّل أخذها في الربيع لمن أراد تجفيفها، وإلاّ ففي أي وقت يريد..

العناصر الفعّالة: زيت طيّار، غليسيد، سكر، أحماض عضوية، راتنج، بينين، تربينول، كامفين.

الخصائص: مدرّ للبول، مطهّر، مضاد للعفونة، يفيد: في معالجة الحصى، الترسبّات الرملية، المغص الكلوي، آلام المثانة، البروستات، التليّف، الزلال،

السكري.. وهو مفرز للحامض البولي موصوف لداء المفاصل والروماتيزم الحاد.. مسهّل للتقشّع، مفيد في النزلات الصدرية.. منشّط، مقوٍّ، مقبّل، مهضّم، طارد للغازات موصوف لحالات التعب العام، الوهن، عسر الهضم، التخمّرات المعوية.. منقٍّ للدم مفيد في الأمراض الجلدية..

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب:** 20 ـ 30 غراماً من الثمار الناضجة، مجفّفة أو نضرة، تحطّم وتغمر بليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصبر عليها تستحلب 10 ـ 15 دقيقة. يصفّى بعدها، يحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: فنجانان يومياً بعيداً عن مواعيد الطعام..

يوصف هذا المستحلب ضد احتباس البول، رمل وحصى الكلي والمثانة، السيلان المهبلي، التعقيبة، الروماتيزم، والنقرس والاستسقاء، الوهن وانحطاط الجسم، ضعف المعدة، عدم القابلية للطعام، السعال، الربو، إلتهابات القصبّة الرئوية، الشهقة، اضطرابات الدورة الدموية وعدم انتظام الحيض.. كما يوصف لتنقية الدم وتطهير الجسم من البثور والدمامل..

3) **مغلي خشب العرعر:** 20 غراماً من خشب العرعر المقطع قطعاً قصيرة تغلى في كوبين من الماء لمدة عشر دقائق ويصبر عليها لتستحلب فترة مماثلة. يصفّى ويشرب الحاصل على جرعات متعدّدة طوال اليوم بعيداً عن مواعيد الطعام.

يؤخذ هذا المغلي لتنقية الدم في معالجة الأمراض الجلدية المزمنة، وهو كمعرّق وملّين للعضلات يوصف لمعالجة الروماتيزم، كما يوصف كمساعد في معالجة الأمراض الزهرية.

ب ــ من الخارج:

1) **مغلي:** 250 غراماً من الأفنان المورقة، أو 100 غرام ثمار مرضوضة، تغلى 90 دقيقة في ليترين من الماء وتستعمل:

كمادات لتخفيف آلام: عرق النسا، الورك، الروماتيزم، اللامباغو..

وغسولاً لمعالجة القروح العتيقة والكلوم الواهنة فتدمل سريعاً.

2) **زيت:** قبضة من الثمار النضيجة ترضّ ثم تُضاف إلى كوب من الزيت في زجاجة شفافة محكمة السدّ وتجعل في مكان دافىء أو في الشمس مدة 10 أو 15 يومياً ترجّ خلالها بين وقت وآخر. .

يستعمل هذا الزيت تدليكاً ومرخاً، مرّتين أو 3 مرات يومياً لمعالجة الأطراف والعضلات المصابة بالروماتيزم أو بالشلل أو بالنقرس. . ولتسكين آلام عرق النسا، اللامباغو وذات الجنب.

3) **صبغة:** قبضتان من فروع العرعر الغضة والمقطعة قطعاً صغيرة تنقعان في كوبين من الكحمول النقي عيار 90° في وعاء زجاجي محكم السدّ يوضع في مكان دافىء طوال أسبوعين، يصفّى بعدئذ ويُضاف إليه كوب من الماء ويحفظ للاستعمال: مَسْحاً في معالجة الأمراض الجلدية، وفركاً لفروة الرأس لمنع تساقط الشعر.

4) **التبخير بدخان العرعر:** التبخير بهذا الدخان يطهّر المنزل، يطرد الرائحة الكريهة، يزيل الرطوبة والعفونة، ويُكسب المكان رائحة راتنجية عطرة. ودخان العرعر اشتهر كعلاج لرشح الدماغ. أما المصابون بصداع أو بآلام اللامباغو فيفيدهم أن يأخذوا قطعة من الفلانيلا ويجعلوها فوق الدخان المتصاعد من العرعر ثم يضعوها فوق موضع الألم فيزيله حالاً.

5) **مضغ ثمار العرعر:** استعمال ثمار العرعر مضغاً يقضي على البخر السيّىء.

محاذير استعماله

1) استعمال العرعر من الداخل يُمنع على الحوامل وعلى المصابين بإلتهاب أو بضعف في الكلي.

2) يُنصح بألا يسرف في استعمال العرعر، ويشدّد دائماً على التقيّد بالجرعات المحدّدة، والمعالجة به يجب ألا تتعدّى الأُسبوعين.

عصا الراعي
Polygonum Bistorta

«الفيلة المضلّعة»

- **Bistortem Serpentaire rouge** *(Fr.)*.
- **Bistort, Snak weed** *(Eng.)*.

من أسمائه: أنارف، لفلاف، انجبار.

منابته: المناقع، الخنادق والحفريات، جوانب السواقي وحفافي البرك، في الروابي والمنحدرات الجبلية الرطبة ذات التربة الرملية الحمراء. ينشد الرطوبة وينمو جماعات.

لم أقع عليه في لبنان، لكن أحدهم جاءني مستفهماً عن نبات قال أنه ينمو في المنحدر الفاصل ما بين يلدتي عبدين وبِلاً من قضاء بشري. وصفه لي فإذا به يتمتّع بجميع أوصاف عصا الراعي. لم أتأكد من وجوده هناك لأن أياماً صعبة حالة دون قيامي بزيارة لتلك المحلة.

أوصافه: نبات عشبي جذموري معمّر. ساقه مفردة، ثخينة، أُسطوانية، مستقيمة، مثلّمة، قليلة الأوراق، عقداء، غير متفرّعة؛ تعلو من 40 إلى 100 سم، تنتهي بسنبلة من الزهر ملفتة للنظر، تظهر أوائل الصيف فتزيّن الروابي والمنحدرات الندية بلونها الوردي.

أوراقه، الطالعة من الجذر، داكنة الإخضرار، مرطاء من أعلى، زغباء تميل إلى الزرقة من أسفل. طويلة الأعناق، كبيرة. . تعرض منتفخة في الوسط وتطول فتضيق شيئاً فشيئاً لتأخذ في أعلاها شكلاً نصلياً. . عند القاعدة تضيق فجأة بانحراف حاد لتتّصل بحاشية شريطية خشنة الطرف تمتدّ ملتصقة بجانبي العنق. . . تتوزع أوراق الساق على العقد، غمدية متعاقبة. . وغالباً ما يضرب الأوراق مواج خفيف، وأحياناً قوي، فيحدث في أطرافها انطعاجات عميقة.

أزهاره الوردية غاية في الصغر، معدومة البتلات، مشكوكة بالأسدية، يضمّها غشاء مُتَّصل؛ تنتظم ملزوزة حتى التلاحم في سنبلة رأسية تطول من 5 إلى 10سم. الثمار بذور سمراء برّاقة ثلاثية الزوايا.

أما الجذمور فبثخانة وطول السبَّابة، خَرِش أسمر، من الخارج، لحيم أحمر، من الداخل، ينفتّل على نفسه مرتين، أو يلتوي إلتواء الأفعى ما يجعله صعب الإقتلاع.

طعم الأوراق قابض حامض وطعم الجذمور مرّ.

أوان ازهراره: أيار ـ تموز.

المستعمل منه: الجذمور فقط. . ينظّف، يقطّع قطعاً صغيرة. يجفّف في الشمس ويحفظ ضمن علب من خشب أو كرتون.

أوان اجتنائه: أوائل الخريف وأواخر الشتاء.

العناصر الفعَّالة: تانين، راتنج، مادة غرويّة، أميدون، غليكوزيد، أسيد أوكزاليك، مادة دابغة حمراء، ڤيتامين ج.

الخصائص: قابض، مقوّ، قاطع للنزف، مضاد للإسهال، مدرّ للبول، مزيل للاحتقانات، مطهّر مُدْمِل، موصوف للسلّ، للزحار، للسيلانات المهبلية.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مغلي: 40 ـ 50 غراماً، من الجذمور، ترض، تُضاف إلى ليتر من الماء. . أو ملء ملعقة صغيرة لكل فنجان، يُغلى على نار هادئة لمدة ربع ساعة ويستحلب فترة مماثلة.

الجرعة: 4 فناجين يومياً تؤخذ بعيداً عن مواعيد وجبات الطعام.

يوصف هذا المغلي لمعالجة:

أ ـ الإسهال، الزحار، نزيف الأغشية المخاطية.

ب ـ لإدرار البول، لسحق وإسقاط حصيات المثانة، لسلس البول، ولتقطيره.

ج ـ لتقوية الجسم في حالات: الوهن، الضعف العام، التدرن الرئوي.

د ـ النزف الرحمي، الدوالي، البواسير، إلتهاب الأوردة.

ب ـ من الخارج:

مغلي: 50 ـ 60 غراماً من السوق الترابية (الجذامير)، مقطعة ومرضوضة، تُغلى في

ليتر من الماء لمدة ربع ساعة ثم يصبر عليها تستحلب فترة مماثلة، يصفّى بعدئذٍ ويستعمل.

يستعمل بارداً: غسولاً وكمادات لإيقاف نزف القروح والجروح، ولتسريع إندمالها ويستعمل فاتراً:

1) حقناً مهبلية للقضاء على السيلان المهبلي الأبيض ولمعالجة إلتهابات مجرى البول.

2) إغتسالاً للقضاء على البواسير وتشققات الشرج.

3) غرغرةً لإلتهابات الحلق واللوزتين وآلامهما.

4) مضمضةً لمعالجة القلاع، إلتهابات غشاء الفم، نزيف اللثة، البخر النتن..

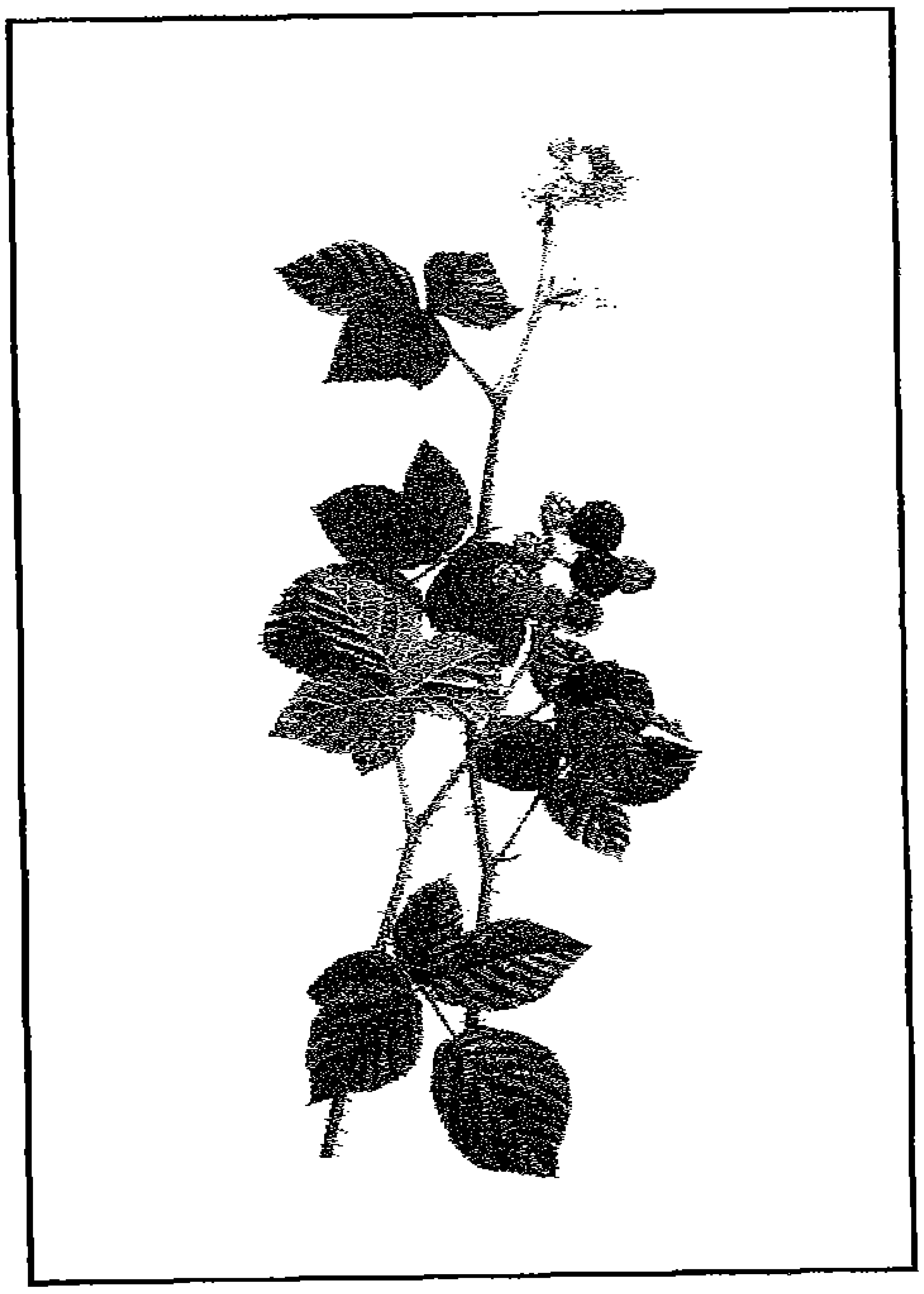
مضادات هذا النبات: أملاح الحديد، المقيئات، الكولا، الكينا.

هوامش:

(1) الاسم العلمي الدال على جنس هذا النبات Polygonum معناه كثير المفاصل صفة للسوق العقداء التي تتميز بها الفصيلة البطباطية. اسم النوع Bistorta مركب من Bis وتعني: اثنين، و torta أي فتل أو لوي، إلماعاً إلى جذموره الذي يلتوي ويلتف على نفسه مرتين.

(2) أوائل كل صيف تتزيّن الأرياف الفرنسية بأزهار وردية جميلة فتبدو، المراعي الجبلية، معها، وكأنها في عرس أو مهرجان. صدف أن مرّ بها أديب فرنسي فأُعجب بالمنظر فسأل عن اسم هذا النبات.. قيل له انه اللفلاف. ولماذا هذا الاسم؟! قال. لأن جذموره يلتف على نفسه.. أُجيب. تعليقاً على ذلك كتب: «أليس من المعيب أن تُعطى هذه النبتة الخلابة اسماً يصف جذمورها المخبأ بالتراب ولا يطلق عليها اسم شاعري يصوّر، جمالها المرئي وما يوحي إليك؟!».

(3) عصا الراعي نبات علاجي تزييني مطبخي تجاري.. جذموره يحتوي على عناصر ذات خصائص علاجية فعّالة. سنبلته الزهرية تزين المكان الذي تنبت فيه. أوراقه تستعمل مطبخياً استعمال السبانخ كما يمكن إضافتها إلى الشورباء أو إلى العجة. بذوره تُقدَّم طعاماً للطيور الداجنة.. لذلك يُدعى إلى استنباته بستانياً. توافقه التربة العميقة الرطبة الحمراء. أما طريقة غرسه فتتم بأخذ قطع من جذموره وغرسها أما في الخريف أو في الربيع. ويمكن استنبات بذوره في مشاتل لتوزّع منها الشتول في ما بعد.



علّيق شائع
Rubus Fruticosus

«الفصيلة الوردية»

- **Ronce Commune** *(Fr.)*.
- **Bramble** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: علّيق دغلي، توت الأدغال، توت وحشي.

الاسم الشائع: علّيق وثمرته شمّول العلّيق.

أنواعه: هناك ما يزيد على 400 نوع من العلّيق منها العوسج، الشوكل، العلّيق الأحمر، العلّيق الأزرق، العلّيق الجبلي أو الصخري... كلها من جنسه.. وليس بينها ما يتعلق بالنوع الذي هو موضوع بحثنا هذا.

منابته: ينمو في كل تربة، وبخاصة في الأماكن الرطبة ساحلاً وجبلاً، حتى ارتفاع 2300م.. تلقاه في السياجات والأدغال والحواشي المهملة، وعلى جوانب السواقي وأقنية الري، وفي الأودية، وهو في لبنان مبذول لا تخلو منه منطقة..

أوصافه: نبات دغلي شائك ومعمر.. ينمّو جمّات واسعة كثيفة. سوقه متعددة متقاربة متفرعة مزوّاة ليفيّة حمراء.. بعضها متدلٍ وبعضها مدّاد. تطول من 3 إلى 5 أمتار.. تتوزّع عليه أشواك صلبة معلاقية عكفاء. أوراقه متتابعة مركبة تتألف من 3 إلى 5 وريقات، بيضية، مسنّنة، حادة الرأس، خشنة، عابقة الإخضرار من أعلى، زغباء غبراء من أسفل.. أعناقها طويلة شائكة.. أزهاره بيضاء توشّحها حمرة وردية، خماسية البتلات، تنتظم في عناقيد نهائية. ثماره «شماميل» مستديرة خضراء ثم حمراء فسوداء عند تمام نضجها.. حامضة الطعم، وهي حمراء وسكرية عند نضجها وإسوداد لونها.

الأجزاء المستعملة: الجذور ـ الشلاليف الرخصة ـ الأزهار وهي في أكمامها

أزرار ـ الثمار النضيجة.

أوان ازهراره: تموز ـ آب.

أوان الاجتناء: الأوراق: قبل الإزهرار.

الأزهار: قبيل تفتحها.

الثمار: عند تمام نضجها.

الجذور: في كل آن، ويفضّل أخذها في فصل الخريف.

العناصر الفعَّالة: مواد عفصية مختلفة، حوامض عضوية، مواد هلامية، وعناصر أُخرى.

الخصائص:

أ ـ النبات: قابض، مهدّىء، مدرّ للبول، شافٍ من الإلتهابات، قاطع للإسهال، مضاد للديزنطاريا، منقٍّ، لائم، موصوف لأمراض الحلق وللإلتهابات القولون.

ب ـ الثمار: مليّنة، مبوّلة، مبرّدة.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مستحلب: 40 ـ 50 غراماً، أو قبضة كبيرة من الأوراق أو الشلاليف الرخصة أو الأزهار، أو الجذور.. أو خليط منها جميعاً تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نارٍ هادئة حتى البدء بالغليان.. تطفأ النار ويصبر عليه ليستحلب 10 ـ 15 دقيقة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً بعيداً عن مواعيد الطعام. ضد: الإسهال والزحار، الأمراض المعديّة والمعويّة (حمضة، نفخة، مغص، تشنّجات..)، آلام الحيض وزيادة نزفه، آلام النقرس والروماتيزم، إحتباس البول، إلتهاب المثانة، البول المدمّى، والإصابة بحصى أو رمل، النزيف بكل أشكاله، البواسير، الكريب، إلتهاب القولون.

2) شراب: تؤخذ كمية من الثمار، ويفضّل أن يكون بعضها غير تامّ النضج، لحموضته اللذيذة، تعصر الثمار، تصفّى، يُضاف إلى الحاصل قدر وزنه من السكر، يرفع فوق نار خفيفة ليغلي حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: 3 أقداح صغيرة في اليوم. موصوف في حالات: الخناق، إلتهابات الحلق والحنجرة، البحّة، إلتهاب اللوزتين.. ويعطى للأطفال عند إصابتهم بإسهال حادّ.. وهو إلى ذلك منعش، مبرّد في الحميات..

3) **صبغة:** قبضة كبيرة من الثمار تنقع في ليتر من الكحول عيار 45° مدة 3 أسابيع. يرجّ الوعاء خلال هذه المدة بين وقت وآخر.. يصفّى، يعصر، يُضاف إليه العسل، حسب الذوق، ويحفظ.

الجرعة: قدح صغير، في اليوم، كمقوٍّ للمعدة.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي مكثف:** قبضتان كبيرتان من الأوراق، أو الشلاليف الرخصة، أو الأزهار، أو الجذور.. أو خليط منها جميعاً، تُضافان إلى ليتر من الماء، يرفع فوق النار، يغلى خمس دقائق ثم يستحلب 10 ـ 15 دقيقة، يصفّى بعدئذٍ ويستعمل:

غرغرة ومضمضة ضد إلتهابات الحنجرة، اللثة، الغشاء المخاطي في الفم، ألم الأسنان، القلاع، البحّة..

غسولاً وكمادات موضعية لمعالجة القوباء، حبّ الشباب، الأكزما، القروح والكلوم، الخرّاجات والدمامل، البواسير..

دوش وحقن مهبلية لمعالجة الإلتهابات المهبلية والرحمية، تمدّد الرحم، السيلانات المهبلية، التعقيبة. حقن مقعدية لشدّ المعي المترهل، ضد البواسير، لإلتهاب القولون.

2) **لوسيون تجميلي:** ملعقتان كبيرتان من الأوراق تغليان 10 دقائق في ليتر من الماء وتستحلبان لفترة مماثلة. يصفّى ويستعمل غسولاً للوجه، مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، لمعالجة البشرة الدهنية.

نتف تاريخية

اشتهر العلّيق منذ القدم بخصائصه القابضة المضادة للإسهال والنزيف.. يصفه ديسقوريدوس لشدّ الأعضاء المتمدّدة، لتقوية اللثة، لمعالجة القروح والكلوم، لتسكين آلام البواسير، وللقضاء على حمضة المعدة.. پلاّديوس يرى أن جزأين من عصير ثمار العليق وجزء عسل تغلى فوق نار خفيفة حتى تأخذ قوام العسل شراباً صحياً لذيذاً. بلنيوس يذكر التركيب ذاته مضافاً إلى الصبر (Myrrhe) والزعفران ويؤكّد أن لا دواء يوازيه في معالجة أمراض الفم والحلق والمعدة.. ويقول: «إن العلّيق استعمل بنجاح ضد الديزنطاريا، الدمامل، الخراجات، الكلوم والقروح، وجع الرأس والأُذنين، وألم الطحال..» ينصح هوراس بتناول شماميل العليق قبل الانتهاء من الطعام لتمضية صيف

بدون مرض.. سكرودر أكّد أن مغلي الجذور يقضي على حصى المثانة والكلي.. شعبياً يوصف العليق ضد «الأملاح» و «العصبي».

شماميل العلّيق تؤكل: مع السكر، أو بشكل ربّ، أو شراب.. وهي غذاء صحي لذيذ مفيد ضد الإمساك، إلتهابات الفم والحلق، وعسر الهضم..

في كتب التراث

في «الجامع» لابن البيطار: «.. ثمرة العليق نضيجة تجفّف تجفيفاً شديداً. زهرته قوتها هذه القوة بعينها. أصله مع قبضه يفتت الحصاة في الكليتين. ورقه قابض مجفّف. طبيخ أغصانه مع الورق يصبغ الشعر غسولاً ويعقل البطن ويقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم شرباً. إذا مضغ الورق شدّ اللثة وأبرأ القلاع. وإذا تضمد به منع النملة (الأكزما) من السعي، وأبرأ قروح الرأس الرطبة، ونتوء العين والطفرة والبواسير الناتئة في المقعدة أو النازفة..».

وفي تذكرة الأنطاكي: «.. ثمره يغلب عليه البرد واليبس.. منافعه كلها مجربة إذا اعتصر وسحق بصمغ وشيف كان نافعاً من أمراض العين حارة أو باردة، خصوصاً القرحة والورم والدمعة ويفجّر سائر الدبيلات والدماميل ويدمل القروح ويجفّفها ويحبس الفضول والإسهال والدم شرباً، والبواسير مطلقاً، والسحج وقروح اللثة والقلاع ولو مضغاً، وأصله يفتت الحصى شرباً.. طبيخه يصبغ الشعر ومن لازم على لطخ رجليه بمائه كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب وإن عاش مائة عام.. يضرّ الكلي يصلحه السكر..».

عنب الدب
Arbutus uva ursi

الفصيلة الخلنجية»

- **Busserole** *(Fr.)*.
- **Bear berry** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: عنب الدب.

منابتها: في الصخور الظليلة من المناطق الجبلية الجافة، حتى ارتفاع 2400 م. شائعة في الجبال اللبنانية، تلقاها ابتداء من ارتفاع 1700 م.

الأوصاف: جنبة برّية جبلية دائمة الإخضرار معمّرة. سوقها ليفية مدّادة متفرّعة. فروعها تشنك فتعلو من 15 إلى 25 سم. أوراقها صغيرة تامة بيضية، قصيرة الأعناق، خضراء قاتمة، جلدية قاسية ملساء لمّاعة. أزهارها جلاجل صغيرة وردية اللون تنعقد ثماراً عنبية كروية صغيرة حمراء عند النضج.

أوان ازهرارها: أيار ـ تموز.

الجزء المستعمل: الأوراق.

أوان اجتنائها: أوائل الخريف إذ تكون قد اغتنت وتشبّعت بالعناصر الفعَّالة.. فتؤخذ مع غصونها وتعلق في ظلٍ طلق الهواء. عند جفافها توضع في أكياس وتضرب لتساقط الأوراق في الأكياس فتحفظ.

العناصر الفعَّالة: تانين، غليكوزيد، أملاح معدنية، أحماض، زيت.

الخصائص: قابض، مطهّر، مبوّل، مخدّر، مضاد للإلتهابات وخاصة إلتهابات المسالك البولية ـ التناسلية.. فهو أفضل دواء نباتي لإلتهابات المثانة، الكلية، الإحليل.. لا يضاهي في معالجة وتسهيل إخراج حصى الكلي والمثانة وتسكين ما تسبّبه

من مغص وألم. . مطهّر ممتاز للمسالك البولية موصوف لمعالجة التعقيبة والسيلانات المهبلية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

أوراق عنب الدب تستعمل من الداخل بشكل مستحلب أو مغلي أو سحيق:

1) المستحلب: 20 غراماً من الأوراق المجففة تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 20 دقيقة. يُصفّى ويُشرب.

الجرعة: فنجانان يومياً.

2) مغلي: 30 غراماً من الأوراق تغلى 10 دقائق في ليتر من الماء وتستحلب 20 دقيقة ثم يُصفّى ويُشرب.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً.

3) مسحوق: الأوراق المجفّفة تسحق ناعماً وتؤخذ مجبولة بالعسل أو ضمن برشانات صيدلانية.

جرعة صغيرة: نصف غرام 4 مرات في اليوم.

جرعة كبيرة: غرام واحد من 6 إلى 8 مرّات في اليوم.

أخفّ هذه الجرعات المستحلب وأقواها المسحوق ولك أن تستعمل أياً منها. . فكلها توصف للحالات التالية: إلتهاب المثانة، سلس البول، الزلال البولي، انحباس البول، حصيات الكلي والمثانة، إلتهاب المسالك البولية والتناسلية، التعقيبة، السيلانات المهبلية، تضخّم البروستات، البول الصديدي، الحامض البولي (أملاح)، إلتهاب الأمعاء، الإسهال، النزيف الرحمي. .

ويمكن الإستعاضة عن المستحلب والمغلي السابقين بالنقيع التالي:

4) نقيع: 30 غراماً أوراق محطّمة تُضاف إلى ليتر من الماء البارد وترفع مساءً فوق نار خفيفة لتغلي ثوانٍ معدودة. . تطفأ النار ويترك ينتقع ويستحلب طوال الليل. في الصباح التالي يحرّك أو يرجّ الوعاء، ثم يصفّى ويشرب الحاصل بجرعات صغيرة طوال اليوم على أن تجعل فواصل زمنية بين الجرعة والتالية تتراوح بين 2 و3 ساعات.

5) وصفة مركّبة: 20 غراماً من ورق عنب الدب ومثلها من كنبات الحقول يسحقان معاً ويُضاف إليهما 2 ليتر ماء، ثم يرفع الوعاء فوق نار خفيفة ليغلي 20 دقيقة.

تطفأ النار ويُضاف إلى المغلي 20 غراماً من «حشيشة القزاز»، تفضّل نضرة، يصبر عليها لتستحلب 30 دقيقة. يصفّى بعدئذٍ ويشرب الحاصل على جرعات طوال اليوم.

يوصف هذا المركّب لمعالجة الزلال البولي، المغص الكلوي والمثاني المتسبّب عن وجود رمل وحصى في الكلي والمثانة.

ب ــ من الخارج:

مغلي: 40 غراماً من الأوراق المجففة تغلى 10 دقائق في ليتر من الماء وتستحلب فترة مماثلة. تصفّى وتستعمل:

غرغرة ومضمضة ضد إلتهابات الفم، الحلق والحنجرة..

حقناً مهبلية ضد السيلان المهبلي الأبيض والإلتهابات الرحمية.

عنّاب

Zizyphus Sativa

«الفصيلة العنابية»

- **Jujubier** *(Fr.)*.
- **Jujube** *(Eng.)*.

التعريف به: شجرة معروفة. موطنها الأصلي الشرق الأقصى. غرسها شائع في مناطق كثيرة من حوض المتوسط. تنمو بستانياً في لبنان وتغرس ساحلاً وجبلاً. . . . تعلو من 3 إلى 5م. شائكة، فروعها كثيفة متداخلة عقداء، أوراقها متعاقبة بيضية برّاقة مسنّنة ثلاثية العروق. . الأزهار صغيرة صفراء عنقودية. . الثمار تشبه ثمار الزيتون شكلاً وقدّاً. حمراء صفراء من خارج وصفراء خضراء من داخل، لبّها اسفنجي، حلو الطعم سكري. . نواتها خشبية مستطيلة.

الجزء المستعمل: الثمار.

أوان اجتنائها: تجنى بُعَيْد نضجها، خلال شهري آب وأيلول، فتفرد فوق بسط في الشمس حتى تجفّ تماماً فتجمع وتحفظ.

الخصائص: ثمار العناب مع البلح والتين والزبيب تؤلف «الثمار الصدرية الأربع». فهي ملطّفة، منفّثة، مضادة لخشونة الحلق والصدر ومطفئة للهيب والعطش. . مفيدة في الزكام والسعال، موصوفة للنزلات الصدرية والمثانة، مدرّة للبول، مليّنة للجسم، خافضة، ككل الثمار، لنسبة الأملاح في الجسم.

الاستعمال

1) مغلي: 60 غراماً من الثمار المجففة والمنزوعة النواة تغمر بليتر من الماء وترفع

فوق نار خفيفة لتغلي خمس دقائق ثم تستحلب فترة مماثلة.. يصفّى، يحلّى بالعسل أو السكر نبات ويشرب.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 4 أو 5 مرات يومياً، لتسكين السعال، للنزلات الصدرية والمثانية، للإلتهابات المعوية، لخفض نسبة الأملاح في الجسم.

2) **مغلي الثمار الأربع:** عناب مجفّف ومنزوع النواة، تين مجفّف، بلح، زبيب، من كلٍ 15 غراماً تغلى خمس دقائق وتستحلب لفترة مماثلة..

الجرعة: 3 فناجين يومياً.. خير علاج للأمراض الصدرية.

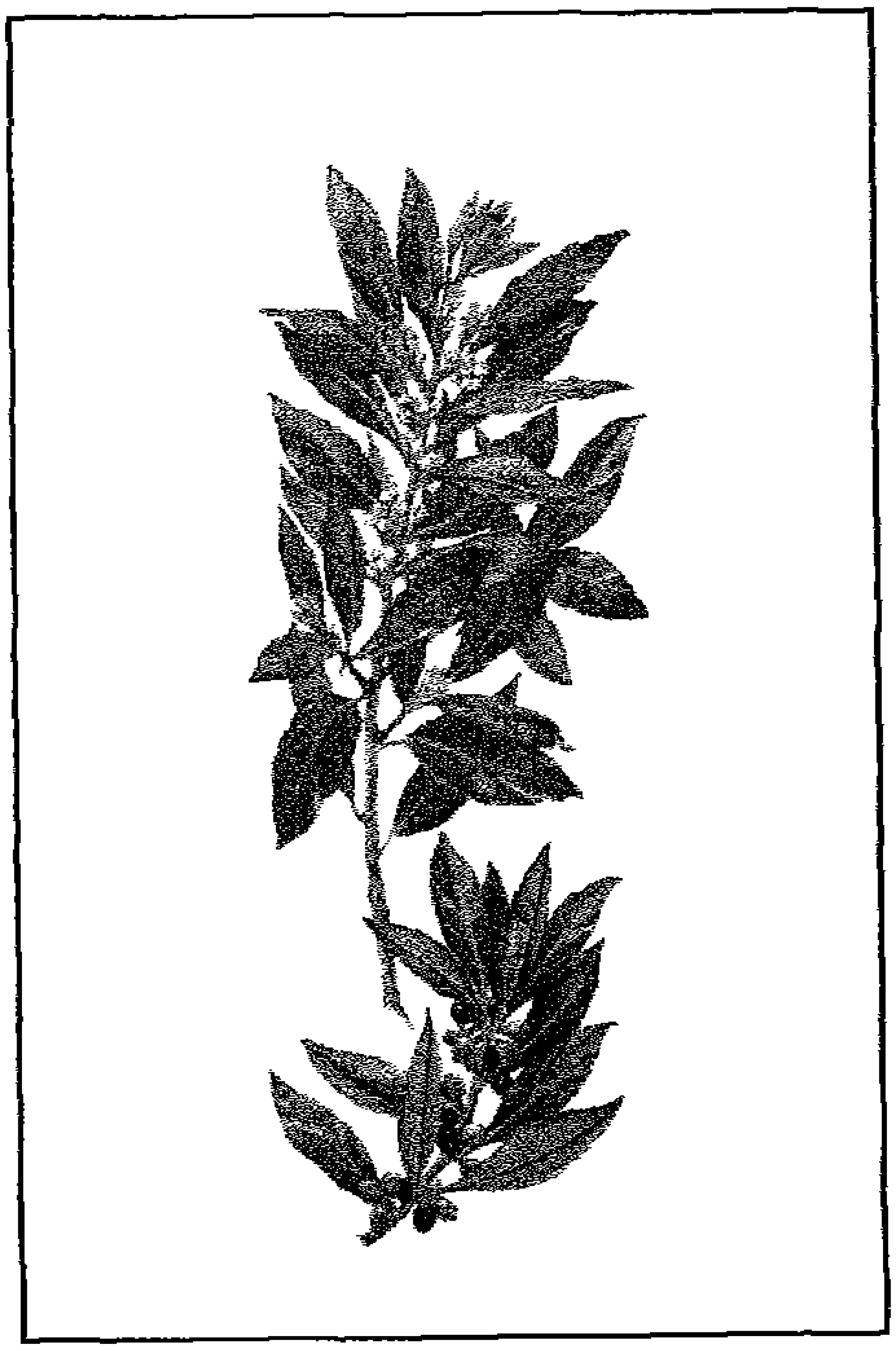
3) **خبيز العنّاب:** في الصيدليات دواء يطلق عليه «معجونة العنّاب» مصنوعة من خليط من السكر والصمغ العربي ومعطّرة بماء الزهر وليس فيها من العنّاب إلاّ الاسم. أما العجينة المعدة من ثمار العنّاب فهذه صفتها: 400 غرام من ثمار العنّاب المنزوعة النواة تطحن أو تهرس جيداً، ثم يُضاف إليها 600 غرام من السكر الناعم تخلط به وتعجن، ثم تمدّ بسماكة متساوية فوق صفحة معدنية وتدْخَل في فرن معتدل الحرارة حتى يتمّ تجفيفها فتقطع قطعاً بقلاوية الشكل ويتمّ ذلك بأن تمدّ، في الخبيزة، وبواسطة سكين منشار، خطوط متقابلة متوازية تقطعها خطوط منحرفة.. خبيزة العنّاب هذه لذيذة وصحيّة فيها كل ما في العنّاب من خصائص.

في كتب التراث

جاء عنه في تذكرة داود: «... ينفع من خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب والعطش وغلبة الدم وفساد مزاج الكبد والكلي والمثانة وأورام المعدة وأمراض السفل كلها والمقعدة. ورقه يستر الذوق إذا مضغ فيعين على الأدوية البشعة ويحبس القيء. مجرّب. وإن دقّ ورقه ونثر على القروح الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلي بالعسل أبرأها، وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكّة..».

وفي «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «عنّاب:... إذا أكل أو شرب ماؤه سكّن حدة الدم وحرافته (لطف حموصته).. نافع في السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة ووجع الصدر.. نضيجاً يليّن الطبيعة ولا سيما اليابس منه، وغضاً عفصاً يحبس الطبيعة، ويسكن هيجان الدم وحِدّته إذا شرب ماؤه مع السكنجبين وأخذ عليه العدس المصفّى نفع من نوع من البثور نفعاً بيّناً وفي مدة قريبة.. الإكثار منه ينفخ ويمدّد البطن... وهو مقلّل للمني ويضعف الانعاظ. إذا جفّف ورقه وسحق ونثر على

الآكلة نفع منها نفعاً بيّناً لا يبلغه في ذلك دواء وينبغي أن يتقدّم بأن يطلى على الآكلة بعسل خاثر. . وإذا طبخ ورقه بماء ثم صُفّى وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكّر كل يوم نصف رطل، فإنه يذهب الحكّة عن البدن مجرّب. . وإذا طحن بجملته (لبّاً ونواة) كان نافعاً قرحة الأمعاء. .».



غار ـ Laurus nobilus

«الفصيلة الغارية»

- **Laurier commun** *(Fr.)*.
- **Laurel, Bay - tree** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: رَند ـ عصا موسى، وثماره: دَهْمَشْت.

منابته: آسيا الوسطى وبعض مناطق حوض المتوسط الشرقي. تلقاه في الغابات وفي المنحدرات ذات التربة الكلسية الرملية، وهو من نباتات لبنان البلدية. ينمو بنفسه عندنا ساحلاً وجبلاً حتى ارتفاع 1200م. ويغرس للزينة في الساحات العامة وقرب المنازل.

أوصافه: شجرة دائمة الإخضرار، عطرة، تعلو من 2 إلى 10 أمتار. ساقها جرداء ملساء سمراء. أغصانها متفرّعة قائمة تجللها أوراق عابقة الإخضرار، بيضية، نصلية، متموّجة الجوانب، معنّقة، متعاقبة، جامدة الصفحة، سميكة، لمّاعة.. الأزهار صغيرة صفراء خضراء تخرج من إبط الأوراق، كل 4 أو 6 منها في خصلة صغيرة تنعقد ثماراً زيتونية الشكل والقدّ، وحيدة النواة خضراء أولاً ثم تدبغ عند النضج بالسواد.

إزهارها: نيسان ـ أيار.

الجزء المستعمل: الأوراق بدون أعناقها والثمار.

أوان اجتنائها: الأوراق خلال فصل الصيف، والثمار في الخريف.

العناصر الفعّالة: ببين، فيلاندرين، إيجنول، سنيئول، ليّد، تانين، راتنج.

الخصائص: هاضم، منقّ، منشّط، بلسمي، طارد للريح، مطهّر، مخدّر، مُنفّث، مفيد للسعال، عجيب في الإصابة ببرد أو بذبحة لوزية أو بوافدة، مدرّ للبول، مضاد

للروماتيزم والحمى، فاتح للشهية، منشّط للمعدة، مانع من التخمّر.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب:** 20 ـ 30 غراماً من الأوراق تغمر في ليتر من الماء المغلي، يصبر عليها تستحلب مدة عشر دقائق، يصفّى، يحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم. يؤخذ قبل الطعام بربع ساعة كفاتح للشهية، وبعد الطعام لتسهيل عملية الهضم.. وبعيداً عن مواعيد الطعام لمعالجة إلتهاب الحنجرة واللوزتين، النزلة الصدرية وما تسببه من حرارة، الآلام العصبية والصداع...

2) **مستحلب آخر:** 20 غراماً من أوراق الغار ومثلها مرتين من قشر البرتقال المجفّف تغمر بليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يُصبَر عليها تنتقع وتستحلب مدة عشر دقائق، يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.. تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام لمعالجة الزكام وإلتهاب الشعب التنفسيّة، لإدرار البول ولتسكين آلام الروماتيزم. ويؤخذ بعد الطعام لإزالة كل المتاعب الهضمية: نفخة، حرقة، لعيان، عسر هضم، غازات..

3) **شاي الغار:** حبتان من ثمار الغار المجفّفة تُسْحَق وتُضاف إلى كوب من الماء ثم ترفع فوق نار خفيفة. يصبر عليها حتى البدء بالغليان. تطفأ النار حالاً. يُضاف إليها قدر ربع ملعقة صغيرة من الشاي. يغطى الوعاء. يصبر عليه خمس دقائق للاستحلاب. يصفّى. يحلّى، ويشرب على جرعات. كوب واحد في اليوم.

يوصف هذا الشاي للواتي يتشكّين من آلام الحيض ومتاعبه.. على أن يُبْدأ بأخذه قبل موعد الحيض بأسبوع ويواظب عليه حتى ظهور الطمث.

ب ــ من الخارج:

1) **ضمادات:** 200 غرام من ثمار الغار الطرية تدقّ جيداً، تفرد فوق قطعة من قماش بكثافة متساوية متلاحمة ثم تضمّد بها المفصل المصابة بإلتواء (فكش).. تجدّد الضمادة كل خمس ساعات.. ويشفى المفصل بسرعة.

2) **زيت الأوراق:** 100 غرام من الأوراق المجفّفة تنقع في 100 غرام من الكحول النقي عيار 65° في وعاء محكم السدّ مدة 24 ساعة. يُضاف إليه بعدئذٍ ليتر من زيت

الزيتون، ثم يُجْعَل وعاء النقيع ضمن وعاء أكبر منه فيه من الماء ما يكفي لغمره إلى ما فوق مستوى سطح الزيت. يرفع فوق نار معتدلة. . تُطْفأ النار حالما تلوح على الزيت دلائل الغليان. . يُبرّد. يُصفّى. يُحْفَظ في مكان جاف. يُفْرَك به عند الحاجة ضد الآلام العصبية والروماتيزم.

3) **مرهم الغار:** جزأين من زيت الغار يمزجان بجزء من الفازلين. مرهم موصوف تدليكاً ضد آلام الروماتيزم.

4) **زيت الغار:** تُدَقّ الثمار التامة النضج ثم تُغلى لمدة ربع ساعة، تصفّى تعصر بواسطة قماشة، يصبر على الحاصل حتى يصفو ويطفو الزيت فوق الماء. . يسكب الزيت بتؤدة. يحفظ في وعاء محكم السدّ. زيت الغار هذا أسمر اللون حاد الرائحة.

5) **مستحلب الأوراق:** من 5 إلى 6 من أوراق الغار تفرم وتنقع في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق. . تغسل بهذا المستحلب الجروح والقروح والكلوم مرتين يومياً فتشفى سريعاً. .

الاستعمال المطبخي

1) أوراق الغار تُضاف إلى الأطعمة والصلصات والمَرَق فتطيّب نكهتها وتحفظها من التخمر والفساد، وهي إلى ذلك طاردة للغازات، معينة على الهضم، مانعة للبخر السيّىء. .

2) خصائص الغار المطهرة والمضادة للعفونة جعلتها تُضاف إلى المُلاح، (marinade) الذي يُعَدّ لحفظ المكبوسات من لحوم وثمار بحرية والمكوّن من الماء والملح والخلّ وبعض التوابل الحافظة من الفساد ومن بينها أوراق الغار.

3) بَدْوُ الصحراء يُضيفون ورقة من الغار إلى قهوتهم، تماماً كما تُضاف حبوب الهال، فتعطّرها وتكسبها مذاقاً طيباً. .

نتف تاريخيّة

هذه الشجرة الدائمة الإخضرار والطيبة الرائحة عرفها الناس منذ عصور بعيدة فَكَرَّسوها لإله الشعر أبوللو وسمّوها باسمه: «غار أبوللو». وأُدْخِلَتْ في طقوسهم السحرية والدينية. . بعض خصائصها العلاجية كانت معروفة لديهم؛ فاستُعْملت منذ القدم لتسكين نوبات السعال والهستيريا. . وصنعت منها ضمادات لمعالجة الإلتواءات

والسحجات والرضوض. . والغار عند الأقدمين يحمي من الأوبئة، ينقّي الهواء، ويطهّر المياه. . وهو رمز السلام والنصر والمجد. . به يكلل جبين البطل المنتصر والشاعر المبرّز. .

العالم اليوناني ديسقوريدوس (القرن الأول ميلادي) قال فيه: «أوراقه، نضرة، قابضة؛ ثماره صدرية، قشور جذوره تذوّب الحصى في الكلي والمثانة». . في القرون الوسطى اعتبرته الأُم سانت هيلدغارد ترياقاً حقيقياً وقالت عنه: «فيه القدرة على شفاء الصداع والنقرس والربو والحمى واحتقان الكبد والطحال والذبحة الصدرية ونفث الدم وخفقان القلب. .».

الدراسات الحديثة أثبتت بأنه مطهّر، منشّط للمعدة، فاتح للشهية مضاد للتخمّر، منفّث، مفيد في الرشوحات والنزلات الصدري، مدرّ للبول، مضاد للروماتيزم. .

في كتب التراث

ورد في «تذكرة» الأنطاكي: «غار: . . . يجعل بين التين فيطيّبه ويمنع تولد الدود فيه. . . حبه يستأصل أنواع الصداع كالشقيقة والضربان والربو وضيق النفس والسعال المزمن والرياح الغليظة والمغص والقولنج والطحال وجميع أمراض الكبد والكلي والحصى شرباً بالعسل في الميرودين والسكنجبين في المحرورين، ويذهب الوسواس والصرع مطلقاً وأوجاع الظهر والمفاصل والنسا والنقرس والفالج واللقوة والخدر طلاء وسعوطاً كيف استعمل. وأصل الشجرة قوي الفِعْل في تَفْتيت الحصى شرباً وجميعه يحلّل الأورام نطولاً وأمراض المقعدة والأرحام جلوساً في طبيخه ويدرّ ويُسقط الأجنّة فرزجة وهو يرخي المعدة ويصلحه الأنيسون. . زيته ينفع فيما ذكر نفعاً عظيماً.».

غافت

Agrimoia eupatoria

«الفصيلة الوردية»

- **Aigremoine** *(Fr.)*.
- **Agrimony** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: غافر.

منابته: المناطق الجبلية ذات التربة الصلصالية، وهو شائع في لبنان بغير كثافة في الأماكن التي يزيد ارتفاعها على 1600م. وتلقاه على جوانب الدورب الزراعية وأقنية الري، وفي المروج والحواشي المهملة ذات التربة الصلصالية الرملية أو الكلسية الرملية.

أوصافه: نبات معمّر يعلو من 30 إلى 70سم. سوقه أسطوانية بسيطة قائمة موبرة، تجلّلها أوراق متعاقبة متباعدة مركبة تتألف من وريقات بيضيّة حادة قصيرة الأعناق مسنّنة تتقابل وتمتدّ في صفين متوازيَيْن على طول عرق وسطي غير متفرّع.. يفصل بين كل اثنتين منها أُذَينتان صغيرتان كفيّتان لاطيتان متقابلتان تنتهي كل منها بثلاث سنينات منفرجة.. عند قاعدة الأوراق ضفيرة تزيينية من زوائد ورقية حاضنة مفصّصة سنانية. أزهاره خُماسية البتلات صافية الإصفرار تنتظم في سنبلة طويلة تنعقد بدوراً مخروطية تحيط بها هُدبٌ معلاقية.. وهو بمجمله ضعيف العطرية مرّ الطعم قابض،.

إزهاره: حزيران ـ آب.

الجزء المستعمل: الأوراق والقمم المزهرة.

أوان اجتنائه: عند بدء تفتح الأزهار.

العناصر الفعّالة: تانين، زيت طيار، صمغ.

الخصائص: قابض، مضاد للإلتهابات، مقوٍّ للجهاز الهضمي، مدمل للجروح،

مدرّ للبول، مزيل للإحتقانات، يقضي على إلتهاب المرارة، مفيد في معالجة الصفيرا، شرط أن يداوم عليه مدة طويلة، موصوف ضد الزلال البولي والسكري.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب: 30 ـ 40 غراماً أوراق وقمم مزهرة تُضاف إلى ليتر ماء وترفع فوق نار خفيفة والوعاء مغطّى. تطفأ النار حال البدء بالغليان ويصبر عليه ليستحلب مدة 10 دقائق يصفّى بعدئذٍ، يحلّى بالعسل أو بالسكر نبات ويشرب.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام. . يوصف هذا المستحلب لمعالجة: الإسهال، الزحار، زيادة معدّل السكر في البول، عطش المصابين بالسكري، الزكام، إلتهاب القصبات التنفسية الحادة، بحّة الصوت، تفّ الدم، أمراض الكبد المزمنة، اضطرابات الجهاز الهضمي، اليرقان، خرّاج الكبد، تقرّحات المعدة والأمعاء وإلتهاباتهما، حصاة المرارة والمثانة، الزلال البولي، النقرس والروماتيزم. .

ب ـ من الخارج:

1) مغلي: 100 غرام من الغافت تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء وتستحلب 15 دقيقة يصفّى بعدئذٍ ويستعمل:

أ ـ محلّى بالعسل أو بشراب التوت: غرغرة ومضمضة، مرتين في اليوم لصفاء الصوت، لإلتهابات الحلق والحنجرة واللوزتين والبلعوم، لبحّة الصوت أو اختناقه، للقضاء على القلاع وإلتهابات اللثة. .

ب ـ بدون تحلية: كمادات لمعالجة: النواسير، الأمراض الجلدية المزمنة، القروح، والرضّات لمنع احتقان الدماء فيها أو إلتهابها.

واغتسالاً لتطهير الكلوم ومنع إلتهابها ولتسريع إدمالها.

2) لبخ: العشبة الغضّة تهرس ويلبّخ بها لمعالجة الأمراض الجلدية والقروح. .

3) مغلي الغافت والعليق: 50 غراماً من الغافت ومثلها من أوراق العليق تُغلى في ليتر من الماء حتى يذهب ثلثه. . الدكتور لاكلارك وصف هذا المغلي، وقد أعطى أحسن النتائج، في معالجة قروح الدوالي والكلوم التي يتخلّلها نتوءات فطرية تحول دون إدمالها.

نتف تاريخية

عُرِف الغافت كنبات علاجي قبل التاريخ المدون.. القرطاس الفرعوني المعروف بقرطاس إيبرس والمدوّن في نحو العام 1550 ق.م. يذكر هذا النبات كدوءا فعّال في معالجة الظفرة والبياض في العين.. أبقراط الذي عاش ما بين القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد استعمل الغافت منقوعاً بالنبيذ مع العسل والتمر لإزالة الحصاة ولمعالجة أمراض الكلي والمعدة وللقضاء على الإستسقاء وأمراض الحنجرة والخرّاجات، وللتخلص من آلام النقرس.. ديسقوريدوس (القرن الأول للميلاد) وصفه كمنقٍّ وكطارد للأخلاط الرديئة من الجسم.

في القرون الوسطى استعمل في معالجة الجروح والقروح وإلتواء المفاصل..

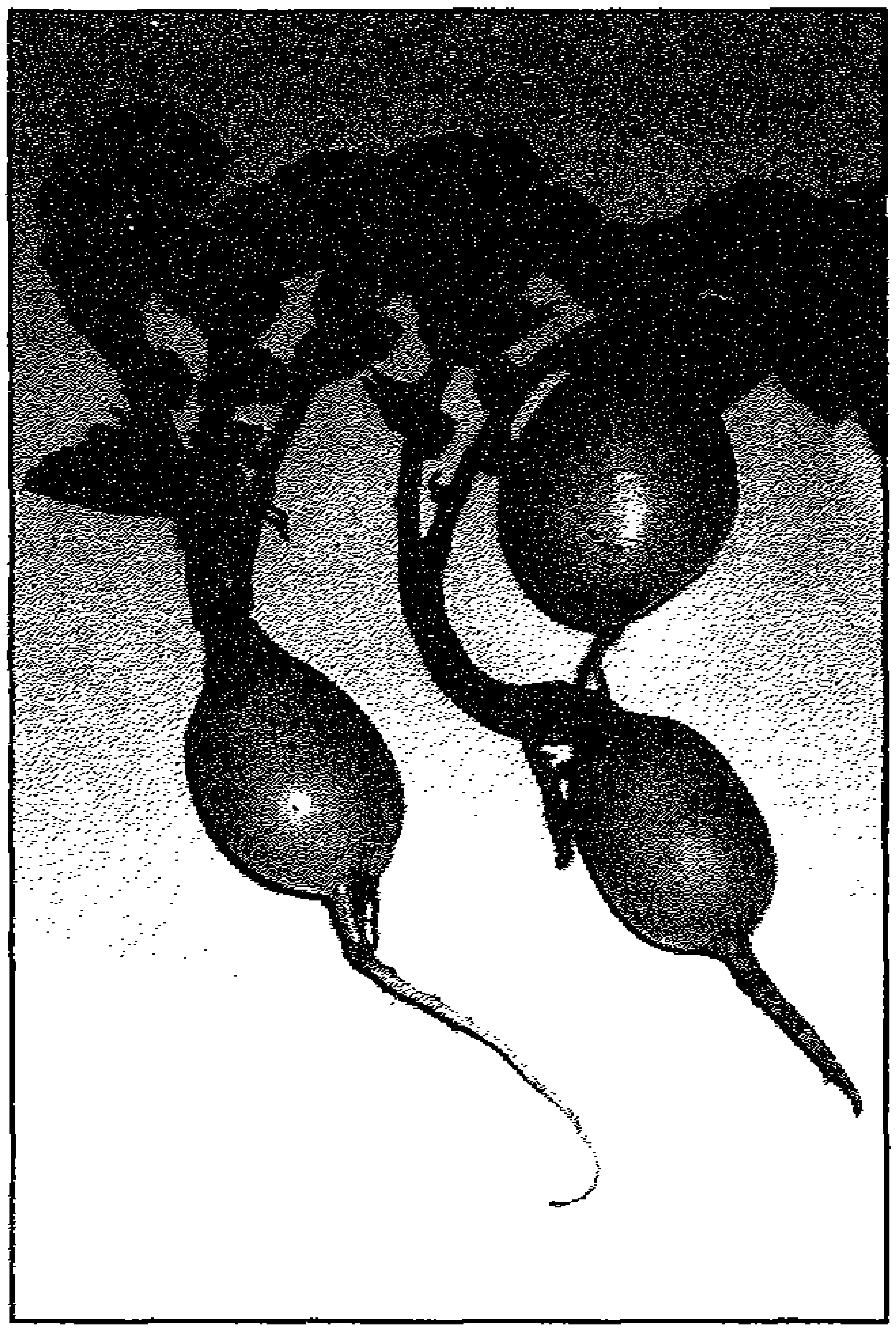
وفي القرون المتأخرة استعمل ضد اضطراب النظر وضعف الذاكرة، كما استعمل ضد سمّ الأفاعي وأمراض الكبد واعتبر شفيعاً للمغنين والممثلين يلجأون إليه فيحفظ لهم صفاء أصواتهم. في شمالي فرنسا، يستعمل مستحلب هذا النبات، كمقوٍّ للجسم وكمنشّط لأجهزته، ويستعيضون به عن القهوة والشاي مطلقين عليه اسم «شاي الغابات».. أما في باقي المقاطعات الفرنسية فيعرف بشاي أهل الشمال..

وفي القوقاز، يعطي الفلاحون مغلي هذا النبات لمواشيهم بغية القضاء على ما في أمعائها من ديدان.

أما في ألمانيا فيستعملون مغلي هذا النبات (سوق وأوراق) لصبغ الصوف فيكسبه لوناً ذهبياً صافياً وثابتاً..

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «غافت:.... يقوّي الكبد ويفتح سددها.. ورقه إذا دقّ ناعماً وخلط بشحم خنزير عتيق ووضع على القروح العسرة الإندمال أبرأها.. وهذا النبت، أو بزره، إذا شربا بالشراب نفع من قرحة الامعاء ومن نهش الهوام..».



فجل بستاني

Rophamus Sativus

«الفصيلة الصليبية»

Radis Cultivé *(Fr.)*.
Garden radish *(Eng.)*.

التعريف به: الفجل البستاني نبات بقلي معروف. رزاعته شائعة في كل أقطار العالم لاعتباره أحد المقبّلات المشهّية للطعام.. الشرقيون يتناولون في الغالب جذوره فقط، أما الغربيون فيلتهمون أوراقه النضرة أيضاً لغناها بمادة الكاروتين.

يعتبر الفجل من خيرة المشهّيات لما فيه من زيت كبريتي ولكنه عسر الهضم ممتنع على ذوي المعد الضعيفة.. إلاَّ أن هؤلاء بإمكانهم تناوله مبروشاً أو مدقوقاً.

والفجل أنواع منه الوردي ومنه الأسود.. منه المستطيل ومنه المستدير.. وهذا الأخير منه الصغير ومنه الكبير..

جميع أنواع الفجل سواء من حيث الخصائص العلاجية ولكن بنسب ودرجات مختلفة.. الأسود أقواها والأكثر فاعلية وهو المفضل علاجياً.

قوة الفجل في بذوره تليها قشور الجذور، فلحم الفروع، فالأوراق.. يستخرج من البذور زيت يستحصل عليها بسحقها واعتصارها. الجرعة اليومية منه: من 100 إلى 200 غرام تؤخذ على جرعات صغيرة.. يوصف هذا الزيت للقضاء على حصوات الصفراء.

المستعمل منه علاجياً: البذور، الجذور، الأوراق.

العناصر الفعّالة: زيت طيار، كبريت، فوسفور، ماغنيزيوم، كاروتين والڤيتامينات: ب. وج.

الخصائص: مقبّل للطعام، صدري، منفّث، مقوّ، مضاد لداء الحفر، للرمل

المراري والبولي، للسعال والشاهوق والنزلات الصدرية، لمغص الكبد، للروماتيزم والنقرس.. مدرّ للبول، مفرغ للصفراء، مهدّئ للأعصاب، موصوف للاضطرابات الكبدية، لقصور الهضم، لإلتهاب المرارة، لابتلاع الهواء وتولّد الغازات.. مفيد في معالجة حصاة المرارة، احتقان الكبد، نوبات الربو والسعال، الروماتيزم المفصلي وعرق النسا، الأمراض الجلدية..

الاستعمال

يعالج بالفجل من الدخل فقط ويتمّ ذلك إما بتناوله نضراً، أو مطبوخاً أو بتناول عصيره طازجاً أو مخمراً.. وإليك التفصيل:

1) **تناول الفجل:** يؤكل الفجل نضراً (جذوراً وأوراقاً) لمعالجة إلتهاب المفاصل، حبّ الشباب، اضطرابات الكبد، تطبّل المعدة، السعال الديكي.. ويوصف تناوله، أو شرب عصيره صباحاً على الريق للقضاء على الشري واليرقان، ومساءً للتخلص من الأرق.

ويؤكل الفجل مطبوخاً (أوراقاً فقط) مع السبانخ لمعالجة النقص في العناصر المعدنية التي تُصابِ بها العظام والأظافر والأسنان.

2) **عصير الفجل الطازج:** فنجان قهوة من عصير الفجل يؤخذ صباحاً على الريق ولمدة 20 ـ 30 يوماً لمعالجة اضطرابات الكبد، القصور الهضمي، إلتهاب المرارة، المغص الكبدي.

قدح متوسط من هذا العصير يؤخذ قبل الأكل بربع ساعة 3 مرات يومياً، يقضي على رمل وحصوات الكيس المراري وعلى رمل وحصى الكلي والمثانة.. وتكون النتائج أضمن وأفعل إذا أُضيف إلى عصير الفجل مقدار مماثل من عصير الجزر.

3) **عصير الفجل مع العسل:** ملء فنجان شاي من عصير الفجل الطازج (فجل أسود) مع ملعقة صغيرة من عسل النحل يؤخذ صباحاً على الريق وآخر عند المساء لمدة أُسبوع. علاج فعَّال لجميع علل المسالك البولية.

4) **عصير الفجل مع الحليب:** يعد هذا المزيج بنسب: الربع حليب والثلاثة أرباع عصير طازج.

الجرعة: كوبان في اليوم، واحدة صباحاً على الريق، وثانية مساءً عند النوم. يداوم على تناول هذا المزيج لمدة شهر للقضاء على رمل وحصى الكيس المراري (مجرّب).

5) **عصير الفجل مع العنب:** 30 غراماً من الفجل الأسود تبشر أو تقطّع شرائح رقيقة، ثم تنقع في ليتر من عصير العنب مدة 15 يوماً في وعاء محكم السدّ. . يصفّى بعدئذ، يعصر ويشرب.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 مرّات يومياً. يوصف لمعالجة: داء الحفر، آلام عرق النسا، إلتهاب الأعصاب، الروماتيزم والنقرس، الرمل الكلوي والرمل المراري، إحتقان الشعب التنفسية.

6) **شراب الفجل:** تؤخذ كمية من الفجل الأسود، تنظّف، تقطّع شرائح دائرية أو تهرس ثم تلتّ بكمية مساوية وزناً من سكر النبات المسحوق. . تترك 24 ساعة، تُعصر بعدئذ، تصفّى وتشرب.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل ساعة أو عند حصول نوبات ألم أو نوبات سعال. . يُعالج به: السعال، الشاهوق، النزلات الرئوية، احتقانات الشعب التنفسية.

7) **شراب آخر:** يُجوَّف الفجل الأسود، يُحشى بسكّر النبات المسحوق ناعماً، تُثقب الفجلة من أسفلها وتجعل فوق كوب. . يصبر عليها 24 ساعة. يمتزج السكر بعصير الفجلة، يذوب، يسيل، يتجمع في الكوب.

يؤخذ الحاصل على جراعات: 3 أو 5 فناجين قهوة يومياً. يوصف هذا الشراب لمعالجة: نوبات الربو والسعال والشاهوق، حصاة المرارة، احتقان الكبد، النقرس والروماتيزم، وعرق النسا. .

8) **مستحلب الأوراق:** قبضتان من الأوراق تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 15 دقيقة.

الجرعة: فنجانان يومياً. هذا المستحلب منشّط، مقوٍّ، مدرّ للبول.

صيدلانياً

في الصيدليات دواء يُباع تحت اسم رافانوس «Raphanus» هو خلاصة الفجل الأسود يفضّل على العصير لأنه أسهل استعمالاً وأخف على المعدة وأسرع فاعلية، يوصف على الأخص لمعالجة الاضطرابات الكبدية، ولنوبات الكبد المؤلمة.

نتف تاريخية

عرف القدماء خصائص الفجل البستاني فقدّمه فراعنة مصر مع الثوم والبصل للعبيد

الذين كانوا يقومون ببناء أهرام الجيزة كي يمنحهم النشاط والقوة. في القرون الوسطى وصف لمن يشكون من عسر في التبوّل. . في عصر الإنبعاث وصف منقوعاً بالخمر الأبيض للتخلّص من الرمل البولي، كما اعتبره البعض علاجاً خاصاً بإزالة الحصى. في القرن التاسع عشر اشتهر كمنفّث وكمضاد للسعال الديكي والنزلات الصدرية ثم استعمل كمضاد لمرض الحفر ورمل المرارة. الأبحاث الحديثة أكدت أنه مفيد لكل من يعانون من قصور في الهضم، أو إلتهاب في المرارة، أو اضطراب في الكبد. طبيب ألماني دعا إلى استعماله ضد وهن المعدة وابتلاع الهواء وتولد الغازات.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع» لابن البيطار: «. . نافع من وجع الكلي والمثانة والسعال ويهيج الباه ويزيد في لبن المرضع. . شرب عصيره على الريق يفتّت الحصى في المثانة بخاصية عجيبة. . ورقه يبعث الشهوة إذا بلغت السقوط. . إذا طبخ الفجل بالخلّ وتغرغر به فتح الخوانيق. . بذره ينفع من القوباء، وماء ورقه من اليرقان، ومن سدد الكبد والحصاة. . أذا قوّر رأس فجلة وفُتّر فيها دهن ورد وقطر في الأُذن الوجيعة أبرأها وحياً (مجرّب)، وإذا قوّرت فجلة وحشيت بأربع دراهم بذر لفّت وردّ عليها غطاؤها ثم لفّت بعجين وشويت حتى تنضج فتستخرج وتبرّد قليلاً وتطعم صاحب الحصى فإنها تفعل فعلاً عجيباً إذا كرّر ذلك ثلاثة أيام متتالية. .».

وجاء في «تذكرة» الأنطاكي: «. . . يجشي ويخرج الرياح مع تليين خفيف، يبرىء السعال مسلوقاً وماؤه يفتح السدد وعصارة أغصانه تفتّت الحصى بالسكنجبين، أصله إذا حشيت الواحدة بأربع دراهم بذر لفت وشوي في عجين وأكل بالعسل وسفّ بزره ينعظ ويزيد في الباه. . دهن بزره يحلّل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس. . إذا أكل الفجل مطبوخاً كان صالحاً للسعال المزمن والكيموس الغليظ المتولّد في الصدر، قشر الفجل إذا خلط بدقيق الشيلم أَثبت الشعر في داء الثعلب وجلا البثور اللبنية وإذا أُضيف إليه العسل قلع الآثار والقروح الخبيثة. ماء الفجل يجلو العين قطوراً. .».

فجل بري

Raphanus raphanistrum

«الفصيلة الصليبية»

- **Raifort Sauvage** *(Fr.)*.
- **Wild ridsh** *(Eng.)*.

أسماؤه: فجيلة، فجل الخيل، خردل الرهبان، خردل الالمان.

الاسم الشائع: فِجَّيلة.

منابته: كل أرض عميقة التربة غنية بالعناصر العضوية رطبة. وهو من نباتاتنا البلدية. شائع ومعروف.

أوصافه: نبات عشبي معمّر. أوراقه السفلى كبيرة بيضية تامة مسنّنة، متموّجة الوسط، سنانية النهاية. أوراق الساق مفصّصة، متعاقبة، تصغر كل ما ارتفعت. الساق متفرعة تعلو من 40 إلى 70 سم. أزهاره صليبية الشكل بيضاء البتلات توشّيها أحياناً عروق بنفسجية أو حمراء. جذره وتدي سميك لحيم، أبيض أصفر من الخارج أبيض نقي من الداخل، حريف الطعم لذَّاع. في أُوروبا ينمو برياً ويزرع بستانياً. في الربيع يقطعون جذيراته الثانوية ليحصلوا في الربيع التالي على جذر وتدي أساسي ضخم.

أوان ازهراره: نيسان ـ أيار.

الجزء المستعمل: الجذور، وتفضّل طازجة، هي المستعملة علاجياً. أما البذور فيعتصر منها زيت يعرف بخردل الرهبان، كما يطلق عليه الخردل الألماني، وهذا الزيت يدخل في صناعة الخردل الأبيض. أما الأوراق فتؤخذ، وهي نديّة رخصة، لتطبخ وتؤكل. . فهي تُعَدّ عند الكثيرين من البقول البرية المأكولة.

الاجتناء: تجنى الجذور ما بين السنة والسنتين من ظهور العشبة، فلا يجوز أخذها

قبل السنة ولا بعد السنتين. فتجفّف في الشمس وتبقى محتفظة بجميع خصائصها الدوائية.

العناصر الفعّالة: زيت طيار، كلس ماغنيزي، بوتاس، أوكسيد الحديد، حامض الكلوريدريك، حامض الكبريت، حامض الساليس.

الخصائص: مضاد للحفر وللتشنجات، مفرغ للصفراء، منقّث، طارد للغازات، مقوٍّ للمعدة، مُشَهٍّ للطعام، مدرّ للبول، مُسهِّل، مُحمِّر للجلد، مخرّش للغشاء المخاطي.. يوصف لفقر الدم، لضعف الهضم أو لسوئه، للربو، لالتهاب الرئتين المزمن، للروماتيزم والنقرس والنسا، للاستسقاء والخنازيري، للسيلان المهبلي الأبيض، للنزلات الصدرية الحادة والتهاب القصبات، للضعف والوهن والكساح.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **عصير الجذور:** يؤخذ ملعقة كبيرة أو ملعقتان في اليوم لوحدهما أو ممزوجتان بعسل النحل أو بالحليب.. مضاد لمرض الحفر، مقوٍّ ثمين، موصوف لتقوية الجسم في حالات الضعف والوهن والكساح، لإدرار البول وإفراز الصفراء، لنفث البلغم وطرد الغازات، لتنشيط المعدة وفتح الشهية للطعام.. ويوصف للروماتيزم والنقرس والاستسقاء.

2) **مبشور الجذور:** ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم ممزوجاً بالعسل أو السكر نبات لمعالجة عدم الشهية للطعام، سوء الهضم، الربو، إلتهاب القصبات.

3) **نقيع:** 30 غراماً من جذور الفجيلة المبشورة أو المقطعة رقائق، ومثلها من ثمار العرعر المرضوضة، تنقع في ليتر من البيرة مدة 24 ساعة.

الجرعة: فنجانان أو ثلاثة فناجين قهوة يومياً لمعالجة الروماتيزم والنقرس وللتخلص من الانصبابات المائية. وهو يعطي أحسن النتائج في حالات الضعف والوهن وسوء الهضم وعدم الشهية للطعام.

5) **شراب للأولاد:** قبضة كبيرة من جذور الفجيلة تقطع رقائق وتلتّ بالسكر نبات المسحوق، ثم تجعل في وعاء زجاجي محكم السدّ وتترك لليوم التالي، فيجمع ما سال منها ويعطى للأولاد.

الجرعة: ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاث مرّات يومياً. (يفضّل أخذها مع الحليب).

هذا الشراب مفيد جداً للأولاد اللمفاويين، للمصابين بكساح أو بضعف، للذين يشكون من عدم شهية للطعام.

6) مستحلب: 25 غراماً من الجذور تقطع قطعاً صغيرة، تُضاف إلى ليتر من الماء ثم ترفع فوق نار خفيفة. . تطفأ النار حال البدء بالغليان. يصبر عليه ليستحلب مدة ساعتين.

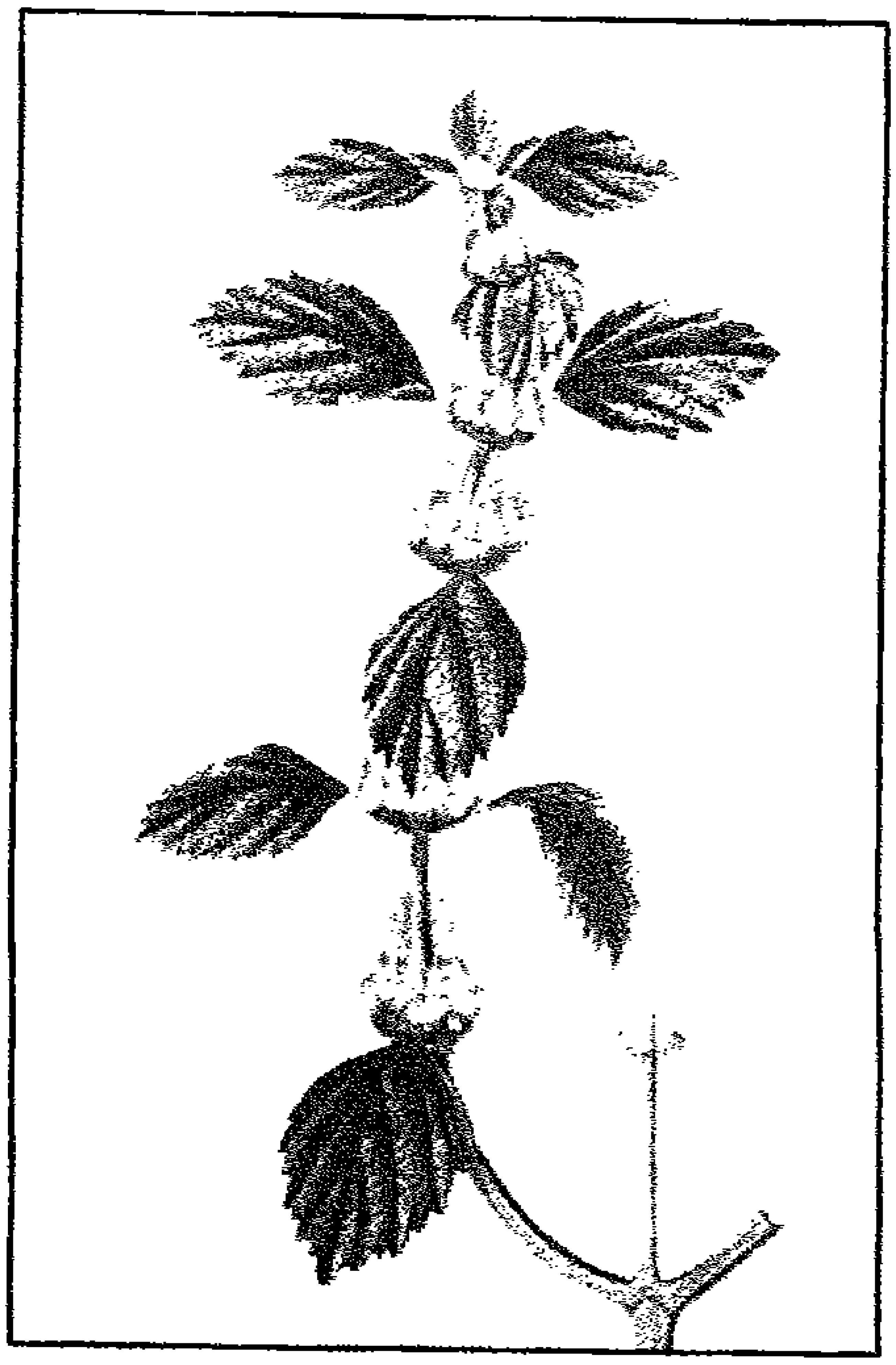
الجرعة: فنجانان في اليوم بعيداً عن مواعيد الطعام: مدرّ للبول فعّال موصوف ضد الاستسقاء، الانصبابات المائية، الإصابة بحصى في الكلي أو المثانة.

موانع استعماله من الداخل

لذّاع لا تتقبله المعد الحسّاسة. مخرش يمنع تناوله في كل الحالات الإلتهابية سواء أكانت في المسالك البولية أو في الأقنية الهضمية.

ب ـ من الخارج:

ضمادات: الجذور مبشورة أو مقطعة رقائق تستعمل لصوقات وضمادات فوق موضع الألم في الروماتيزم وعرق النسا واللامباغو والسلسلة الفقرية وآلام البطن والصداع النصفي، وفوق موضع الإصابة برضة أو ضربة فتزيل احتقانها وتُخفّف من ألمها. . وعلى الصدر لمعالجة الدوخة، الدوار، الإغماء وإلتهاب الشعب، وعلى باطن القدم في الاحتقانات الدماغية والرئوية.



فراسيون أبيض
Marrubium Vulgare

«الفصيلة الشفوية»

- **Marrube blane** *(Fr.)*.
- **White horehound** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: حشيشة الكَلْب، شنار، مرّوبيا بيضا.

الاسم الشائع: حشيشة الحمى.

منابته: في المطارح الجافة والمهملة، في الإلتواءات الجبلية الجدباء، على جوانب الدروب القروية، قرب المنازل والزرائب. هذا النوع من الفراسيون لا تلقاه في لبنان إلاّ في الأماكن التي يزيد ارتفاعها على 1500م. في منطقة الجبة، مثلاً، ينمو في جرود الحدث، حصرون بزعون، بقاعكفرا.. في الأماكن التي ظهرها إلى الشمس.

أوصافه: نبات برّي معمّر. يعلو من 20 إلى 40 سم. له أصل ليفي مخشوشب تخرج منه سوق عدة قليلة التفرع، مزوّاة، يكسوها وبر قطني أبيض. أوراقه متقابلة، معنّقة بيضية إلى استدارة، سميكة، زغباء، خضراء رمادية، مسنّنة الطرف مثلّمة النصل جعداء.. الأزهار إبطية صغيرة، بيضاء غبراء، أو تبنية، تنتظم في دوّارات إكليلية كروية مندمجة. تويجها شفوي. الشفة العليا منتصبة يعلوها قرنان صغيران والسفلى تتدلّى إلى أسفل ثلاثية الفصوص.. كأسها موبرة تنتهي بعشر سنينات معلاقية يحيط بها قنابات ثانوية مخرزية. فَلْكات الأزهار تتتابع مع الأوراق على طول الفروع النهائية مؤلفة سنبلة زهرية مورقة.. النبات بمجمله مرّ الطعم وله عند الفرك رائحة خفيفة مسكية العرف.

المستعمل منه: الفروع المزهرة.

أوان ازهراره: حزيران ـ تموز.

أوان اجتنائه: عند بدء تفتح أزهاره.

عناصره الفعّالة: زيت جوهري، كولين، صابونو زيد، غلوكوزيد، تانين، بوتاسيوم، كلسيوم، والڤيتامين ج.

الخصائص: مفرز للصفراء، فاتح للشهية، مهضّم؛ مدرّ للبول، مضاد للحمى وللتشنجات، مسكّن مخدّر، معدي، مقوٍّ، منقٍّ، منفّث، مبيد للجراثيم، مضاد للعفونة، مطهّر فعّال للشعب التنفسية والقنوات الهضمية، منظّم للدورة الدموية، مقوٍّ لعضلات القلب...

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **عصير الأوراق:** تؤخذ الأوراق الغضة، تعصر، تصفّى، يشرب عصيرها ممزوجاً بالعسل..

الجرعة: ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.

يوصف هذا العصير لجميع الحالات الموصوف لها مستحلب الفراسيون، وعلى الأخص للحالات التالية: التدرّن الرئوي، الربو الرطب، النزلات الصدرية المزمنة.. لتسهيل التقشّع ولحلّ البلغم الصلب وإخراجه من الصدر.

2) **مسحوق أوراق الفراسيون:** تؤخذ الأوراق المجفّفة في الظل، أو الفروع المزهرة، فتدقّ وتسحق ناعماً ثم تعبأ في برشانات خاصة سعة الواحدة منها غرام واحد.

الجرعة: 3 برشانات يومياً تؤخذ قبل الطعام لفقدان الشهية، لسوء الهضم، لآلام المعدة التشنجية، للزحار الحاد، لأمراض الكبد وخاصة للصفيرا، للسيلانات المهبلية البيضاء، للهستيريا...

وينصح بأخذ 3 أو 4 برشانات من هذا السحيق يومياً، سعة كل منها نصف غرام، لانتظام وضع القلب وضبط عمل عضلاته.

وسحيق الفراسيون مجبولاً بالعسل موصوف لتنشيط عمل الحويصلة المرارية وإزالة كسلها..

الجرعة: 2 غرام 3 مرّات يومياً.

3) **مستحلب:** 40 غراماً من العشبة المزهرة والمجفّفة في الظل تُضاف إلى ليتر من الماء البارد وترفع فوق نار خفيفة. تطفأ النار قبيل البدء بالغليان. يغطّى الوعاء ويصبر

عليه 15 دقيقة للاستحلاب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً. يستعمل هذا المستحلب:

ـ لتذويب جميع الإفرازات البلغمية وما يترشّح من الأغشية المخاطية من قشع ودفعها إلى الخارج.. ولمعالجة: النزلات الصدرية العادية والمزمنة، الربو الرطب، السعال المستعصي والسعال الديكي، ذات الرئة، ذات الجنب، وجميع الإلتهابات الصدرية.. في هذه الحالات جميعاً يؤخذ المستحلب فاتراً.

ـ لتمييع الدم بغية إزالة اضطرابات القلب وانتظام الدورة الدموية وتصحيح سير النبض فلا يعود هناك ضعف في القلب، أو عدم انتظام في عمل عضلاته، ولا وهن في الدورة الدموية..

ـ للتخلص من: إلتهاب المعدة والأمعاء، عسر الهضم، انتفاخ البطن، التجشّؤ، الزحار الحاد، عدم القابلية للطعام.. ومن: احتقان الكبد، النقص في الإفرازات الصفراوية، اليرقان.

ـ للقضاء على جميع الإلتهابات التي تصيب الرحم، المبيض، المهبل.. وللتخلص من الإفرازات المهبلية البيضاء.. ولتنظيف الرحم من إفرازات النفاس..

ـ لتنظيم دورات الحيض وإزالة ما يعتري الطمث من شحّ أو انقطاع، وما يرافقه من إلم..

ـ لإزالة ما يصيب الكليتين من اضطرابات، لإدرار البول، ولتطهير الغشاء المخاطي في إلتهاب المثانة..

ـ لمعالجة: إلتهاب الخلايا، توتر الأعصاب والنرفزة، ولخفض الحرارة في الحمّيات، ودفع شرّ الملاريا..

ب ــ من الخارج:

مغلي الفراسيون: ملعقتان كبيرتان من الفراسيون تغليان 3 دقائق في كوبين من الماء. تطفأ النار ويصبر على هذا المغلي 10 دقائق للاستحلاب. يصفّى بعدئذٍ ويستعمل:

1) حمامات موضعية: لمعالجة احتقان وتفسخ أصابع اليدين والرجلين أيام الشتاء.

2) غسولاً وتكميداً لمعالجة القروح والطفح الجلدي وآلام الدوالي.

- يمنع تناول الفراسيون في حالات وجود جرح أو خلل في الكليتين.
- ينبّه إلى التقيد بالجرعات المحددة.. ولدى الشعور بقوة الدواء تخفّض الجرعة فوراً.

نتف تاريخية

في القرن الرابع عشر ق.م. وصفه تيوفراست كمضاد للسع الأفاعي. وفي القرن الأول ميلادي رأى فيه ديوسقوريدس العلاج الوحيد المحذّر للطمث والمنظّف للباطنة، كما لاحظ خطره على الكليتين عند وجود خلل أو جرح فيهما. معاصره بلينوس داوى به الجهاز التنفسي. في القرن التاسع للميلاد عدّه وولفريد مسكّناً فعّالاً لإلتهابات القنوات التنفسية الحادة، للسعال، لانتفاخ الرئة أو تدرّنها، ولآلام الصدر.. بيار فوست (القرن 16م.) عالج بعصير الفراسيون الأبيض، الطازج، ممزوجاً بالعسل أو بالخمر، كل ما يصيب الكبد من أمراض، وخاصة الصفيرا والخرّاجات الكبدية. في القرن التاسع عشر وُصِف بأنه دواء ناجع وعجيب.. واستعمل بشكل مرهم ضد إحتقان الثديين..

الأبحاث الحديثة أظهرت أنه خافض للحرارة وأن فيه خاصية مقوية للقلب أو مسهّلة لعمله.. وأثبتت التجارب فاعليته في معالجة ما يصيب الشعب التنفسية من ادواء. أما في التدرن الرئوي، وهو منفث فعّال ومقوٍّ في الوقت نفسه، فقد أعطى أفضل النتائج.

أدخل الفراسيون الأبيض في تراكيب دوائية قديمة عدة كترياق أندروماخوس، وشراب پراسيو.. وفي ذرورات ومعاجين مختلفة.. ما زالت شهرته ولم تنحسر يوماً.

الفراسيون في كتب التراث

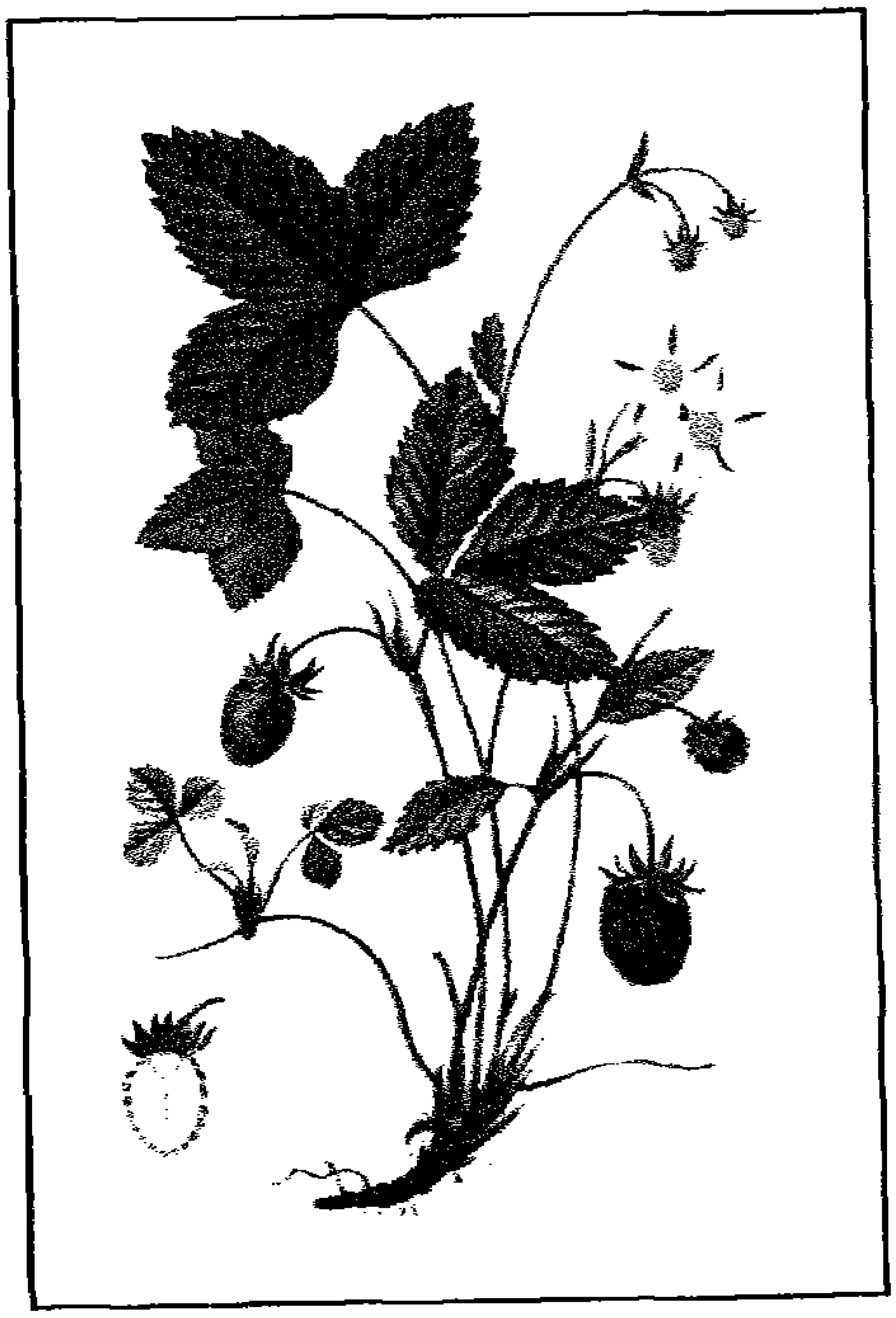
ورد عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «فراسيون:... ذو أغصان كثيرة مخرجها من أصل واحد وعليه زغب يسير، لونه أبيض، أغصانه مربعة، له ورق في مقدار أصبع الإبهام إلى الإستدارة، عليه زغب وفيه تشنّج، مرَّ الطعم.. ينبت في الخراب من البيوت... مفتّح لسدد الكبد والطحال، وينقّي الصدر والرئة.. يحدّر الطمث.. عصارته تحدّ البصر قطوراً ويداوى بها وجع الأُذن إذا طال وعتق. وفتح ثقب المسامع.. طبيخه أو عصيره بالعسل يشفي قرحة الرئة، والربو، والسعال، وإذا طبخ به أصل الإيرسا اليابس قلع الفضول الغليظة من الصدر.. إذا تضمّد بورقه مع العسل نقّى القروح الوسخة وقلع الداحس واللحم المتأكل وسكن وجع الجنب.. عصارته إذا

أكتحل بها مع العسل أَحدَّت البصر واستفرغت، من الأنف، الفضول التي يعرض منها في العين صفرة يرقانية، ونفعت من ابتداء نزول الماء في العين (المياه الزرقا). . طبيخه ينفع من الرياح الغليظة كيفما استعمل. . إذا وضع ضمادة على الصدر نفع من ضيق النفس، وإذا ضمّد انتفاخ الأعضاء من الرياح، أكان ذلك بوجع أو دونه، كالسرّة والخاصرة والجنبين حلّلها وسكن وجعها. . وإذا درس غضاً مع أحد الشحوم ووضع على الفسخ الوجع حلّل انتفاخه، وسكّن وجعه، ونفع منه منفعة عجيبة. وإذا مضغ من ورق الفراسيون كما هو وابتلع، نفع الفالج والأوجاع المتولدة في المعدة والجوف ومتى طبخ بالماء والزيت، أو بالماء وحده وكمدت بطبيخه العانة، من الرجال والنساء، نفعهم من الأوجاع العارضة فيها، من عسر البول، ومن الريح، ومن جميع أصناف الأوجاع. يضرّ بالكلي والمثانة، وربما بوّل الدم، بزر الشومار يدفع مضرّته».

وورد في «التذكرة» للأنطاكي: «. . عصارته تذهب السلاق والدمعة والظلمة ونزول الماء إذا قطرت وقد دهن الجفن بماء الرمّان، ويفتح الصمم ويزيل الأوجاع العارضة للأُذن قطوراً، والأسنان وأمراض الفم كالقلاع مضغاً، والربو والسعال وأوجاع الصدر والمعدة والكبد والطحال والحصى، ويدرّ الطمث وسائر الفضلات ويسقط الأجنّة حتى أنه يبوّل دماً، كيف استعمل. . يحلّ كل ريح غليظ وبلغم لزج، وهو أعظم ما ينقّى به البدن من الفضول الغليظة ويداوى به آلات النفس ويجبر الكسر والوثي ويفجّر كل صلابة كالداحس والأورام، ويصلح الأرحام والمقعدة، وينقّي القروح ويدملها مع العسل. وهو يضرّ الكلي والمثانة ويُصلح بالكثيراء والسنبل، والرازيانج يقوّي أفعاله.».

- أهل الريف في بعض البلدان الأُوروبية كانوا قديماً ينقعون قمم الفراسيون المزهرة بالنبيذ الأبيض مساء، وفي الصباح التالي يشربون هذا النقيع. . يفعلون ذلك لمدة ثلاثة أيام متتالية ليتخلصوا من أمراض المعدة وآلامها.

في بعض المناطق اللبنانية يستعمل الفراسيون كبديل عن الكينا في محاربة الملاريا وسائر الحميات. . وشاهدت البعض يرسلون منه إلى أنسباء لهم في القارة الافريقية لمقاومة الملاريا المتفشية هناك.



الفريز ـ Fragaria vesea

«الفصيلة الوردية»

- **Fraisier Commune** *(Fr.)*.
- **Strawberry** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: توت الأرض، فراولة، شُلَيْك . .

الاسم الشائع: فريز.

التعريف به: نبات عشبي مداد معمّر . . منه البستاني ومنه البري. معروف لا يحتاج إلى وصف أو تعريف.

المستعمل منه: الأوراق، الثمار، السوق الترابية.

أوان اجتنائها: الأوراق في الربيع، الثمار عند النضج. السوق الترابية في العام الثاني من عمرها وقبل ظهور الأوراق.

العناصر الفعّالة: في الأوراق والسوق الترابية: تانين، تريتربين، فلافونوئيد، زيت دهني أملاح معدنية والڤيتامين: ج. وفي الثمار: سكر الفواكه، بروتيين، أملاح معدنية، والڤيتامينات: ب، وج.

الخصائص:

أ ـ الثمار: مهدّئة، منقّية، ممعدنة، مغذّية، مقوّية، مذيبة للأملاح، مضادة للنقرس، للتسمّم، وللجراثيم. منظّمة لأعمال: الكبد، الجهاز العصبي، والغدد الداخلية. . موصوفة لـ : الضعف العام، النقرس، الروماتيزم، إلتهاب المفاصل، الرمل البولي والمراري، تصلب الشرايين، والضغط الدموي.

ب ـ الجذور والأوراق: قابضة، مدرّة للبول، منبّهة، مقوّية، مهضّمة، مضادة

للإلتهابات، منقّية.. موصوفة لإلتهابات المعدة والامعاء، للاسهال والزحار، لاضطرابات الكبد، لإلتهاب المفاصل، للاستسقاء، والنقرس. للحصى البولي والمراري.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

الثمار: ثمار الفريز لذيذة، منعشة، مغذّية، مشهية.. لذلك ينصح بتناولها قبل الطعام. غناها بالأملاح المعدنية يجعلها مقوّية ممعدنة للجسم. وهاتان الخاصيتان مهمتان لمن هم في دور النقاهة، لمن يشكون تعباً ووهناً، للمصابين بالأنيميا.. وهي تُقَوّي الدم وتقضي على حمضيته (الأملاح) لذلك توصف للذين يشكون من النقرس والروماتيزم.. وتوصف لمرضى الكبد والكلي والعضلات، ولمن لديهم ارتفاع في الحرارة بفضل ما تحتويه من حامض الساليسيليك... فائدتها لا توصف للمصابين: بالسرطان، بتصلب الشرايين، بتوتر الأوعية الدموية، بالتسمّم الذاتي، بالإمساك، بإلتهاب المعدة والأمعاء، بإلتهاب المفاصل والعضلات.. وهي جد مفيدة لأصحاب المزاج الصفراوي والدموي، لما فيها من عناصر مطهّرة منقّية مصرّفة، مضادة للإلتهابات، ولغناها بالڤيتامينات والمعادن.. وتناول الفريز موصوف لتسكين العطش، للرمل والحصى المراري والبولي، لانتظام وضبط عمل المعدة والأمعاء، لاضطرابات الكبد والحويصلة المرارية. الفرنسي لينه Linné وصف ثمار الفريز بأنها «خير عطية من الله» إذ شفته من النقرس الذي طالما قاسى منه، بمداومته على تناولها صباح مساء، لمدة شهر أو أكثر حتى كادت أن تكون غذاءه اليومي الوحيد طوال تلك المدة.

موانع

ثمار الفريز لا تضرّ أصحاب السكري.. ولكنها عسرة الهضم لا توافق من يشكون من عسر الهضم أو من ضعف في المعدة.. وهي لا توافق ذوي الجلد الحساس، ولا المصابين بالأكزما، أو الشري أو المعرّضين للإصابة بهاتين الآفتين.

وصفة: 200 غرام من ثمار الفريز تؤخذ صباحاً على الريق ومثلها مساءً لمدة شهر. تطهِّر الأحشاء، تنقّي الدم، تضبط عمل الأجهزة.. تكسب الجسم القوة والنشاط والبشرة النضارة والإشراق.

وصفة أُخرى: 65 غراماً من ثمار الفريز النضيجة تخفق في كوب من الحليب

الخفيف التحلية وتؤخذ صباحاً على الريق. تكرّر العملية في المساء، لمدة أُسبوع على الأقل.. فتردّ القوّة المفقودة.

الجذور والأوراق: الأوراق والجذور قابضة مرة مبوّلة مهضّمة مقوّية.. ويمكن استعمال أي منها بدل الآخر.

1) مغلي: قبضة كبيرة من الأوراق أو الجذور تُضاف إلى ليتر من الماء وترفع فوق نار خفيفة لتغلي مدة خمس دقائق، تطفأ النار ويصبر عليها تستحلب فترة مماثلة. يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً لمعالجة: إلتهابات المعدة والأمعاء، الاستسقاء، النقرس، الروماتيزم، الصفيرا واليرقان، إلتهاب العضلات، تصلّب الشرايين، ارتفاع الضغط الدموي، إلتهاب المجاري البولية، حصوات الكلي والمثانة، الآلام العصبية، الإسهال الإلتهابي، النزف الداخلي، البرونشيت، الزحار.. وفنجان صباحاً، وآخر قبل النوم، علاج فعّال ضد الإسهال الحاد.

ـ هذا المغلي يصبغ الخروج بالأحمر ويعطي البول لوناً وردياً فلا يقلقنّك ذلك.

2) مغلي مكثف: 375 غراماً من الأوراق النضرة تُضاف إلى ليتر من الماء مع ملء فنجان قهوة من الكونياك الجيد ويرفع الجميع فوق نار خفيفة. تطفأ النار بعد نصف ساعة من الغليان. يريّح هذا المغلي 10 دقائق. يصفّى ويشرب.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل 3 ساعات للقضاء على الزحار المستعصي (الديزنطاريا القديمة).

3) مستحلب: ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة تستحلب في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 15 دقيقة. يصفّى، يُضاف إليه فنجان حليب ساخن أو تذوب فيه ملعقتان من بودرة الحليب السريع الذوبان، يحلّى، يقدّم للصغار شراباً لذيذاً صحياً، ومقوياً يكسبهم المناعة والنشاط.

ب ـ من الخارج:

1) مغلي: 50 غراماً من الأوراق والجذور المجففة تغلى في ليتر من الماء خمس دقائق، تطفأ النار، يصبر عليه يستحلب 10 ـ 15 دقيقة، يصفّى ويستعمل:

ـ غرغرة ومضمضمة ضد الذبحة اللوزية، إلتهابات: الفم، الحلق، الرغامى، واللوزتين.

ـ حقناً مهبلية فاترة ضد السيلانات الرحمية البيضاء.

ـ كمادات فاترة لمعالجة التفسخات الجلدية.

ـ حمّامات جزئية، لليدين والرجلين، للتخلص من تورّم الأصابع واحتقانها أو تفسخها أيام الشتاء بسبب البرد.

2) **طلاء:** قبضة من ثمار الفريز التامة النضج تهرس وتطلى بها أصابع اليدين والرجلين مساء كل يوم لمدة خمسة أيام. يصبر على هذا الطلاء حتى يجف وييبس فيبقى عليه الليل بكامله. .وفي صباح اليوم التالي يُزال. . يوصف هذا الطلاء صيفاً لمن يقاسون أيام الشتاء من تورم أطرافهم وإحمرارها وتفسّخها بسبب البرد فيكسبهم مناعة تقيمهم شتاء، مما كان يسببه لهم البرد من أذى. .

3) **لصوقات:** أوراق الفريز الغضّة والنضرة تنظّف ثم ترضّ وتستعمل لصوقات لمعالجة «العدّة الوردية» (بثور تصيب الخدين والأنف مع انتفاخ وتمدّد في الأنسجة النهائية صابغة المكان باللون الأحمر). ولمعالجة القروح الجلدية والكلوم فتجعل ضمن شاشة مطهّرة وتلصق فوق الإصابة فتشفيها.

4) **للأسنان:** قبضة من الأوراق والجذور المجفّفة تسحق ناعماً ثم يُضاف إليها كمية مساوية من مسحوق الطباشير يخلطان معاً خلطاً جيداً ويستعمل الحاصل بِجَعْل قليل منه على الفرشاة وتمريرها فوق الأسنان على الناشف. مرتين في الأسبوع. فتنصع ميناء الأسنان وتقوى. . وتكتسب اللثة صحة ومناعة.

ـ قبضة من الأوراق المجففة تسحق ناعماً وتخلط بملء ملعقة صغيرة من البيكربونات تفرشى الأسنان بهذا الخليط مرة واحدة تكرّر بعد أسبوع، بعد شهر، بعد ثلاثة أشهر. ثم يواظف على تكرار ذلك مرة كل ستة أشهر فلا تعرف أسنانك ترسبات.

ـ ثمرة واحدة من ثمار الفريز تثبت فوق فرشاة وتفرشى بها الأسنان فتزيل صفرتها وتكسبها بريقاً ولمعاناً.

5) **جمالياً:**

أ ـ طلاء بسيط: 4 أو 5 ثمرات من الفريز تهرس ويُطلى بها الوجه، يصبر عليه نصف ساعة على الأقل (ويفضّل ترك هذا القناع الليل كله). يزال القناع وينظّف الوجه

بعدئذ بالماء الفاتر أو بمغلي السرفيل (البقدونس اليانسوني) وهو الأحسن. هذا القناع يقاوم التجاعيد ويزيل بقع النمش والكلف، ويعيد للبشرة إشراقها وطراوتها.

ـ **طلاء مركب**: ملء فنجان قهوة من عصير الفريز يُضاف إليه أح بيضة وملعقة صغيرة من ماء الورد ومثلها من صبغة الجاوى. . يخلط الجميع جيداً، يلطّخ الوجه بهذا المزيج. يُبقى عليه ساعة كاملة، يُزال ثمّ يغسل بماء قلوي يُحضّر بإضافة ملعقة صغيرة من البيكربونات إلى كوبين من الماء. . هذا الطلاء يجعل الوجه يشرق صحة وجمالاً، ويمسح تجاعيده وشوائبه.

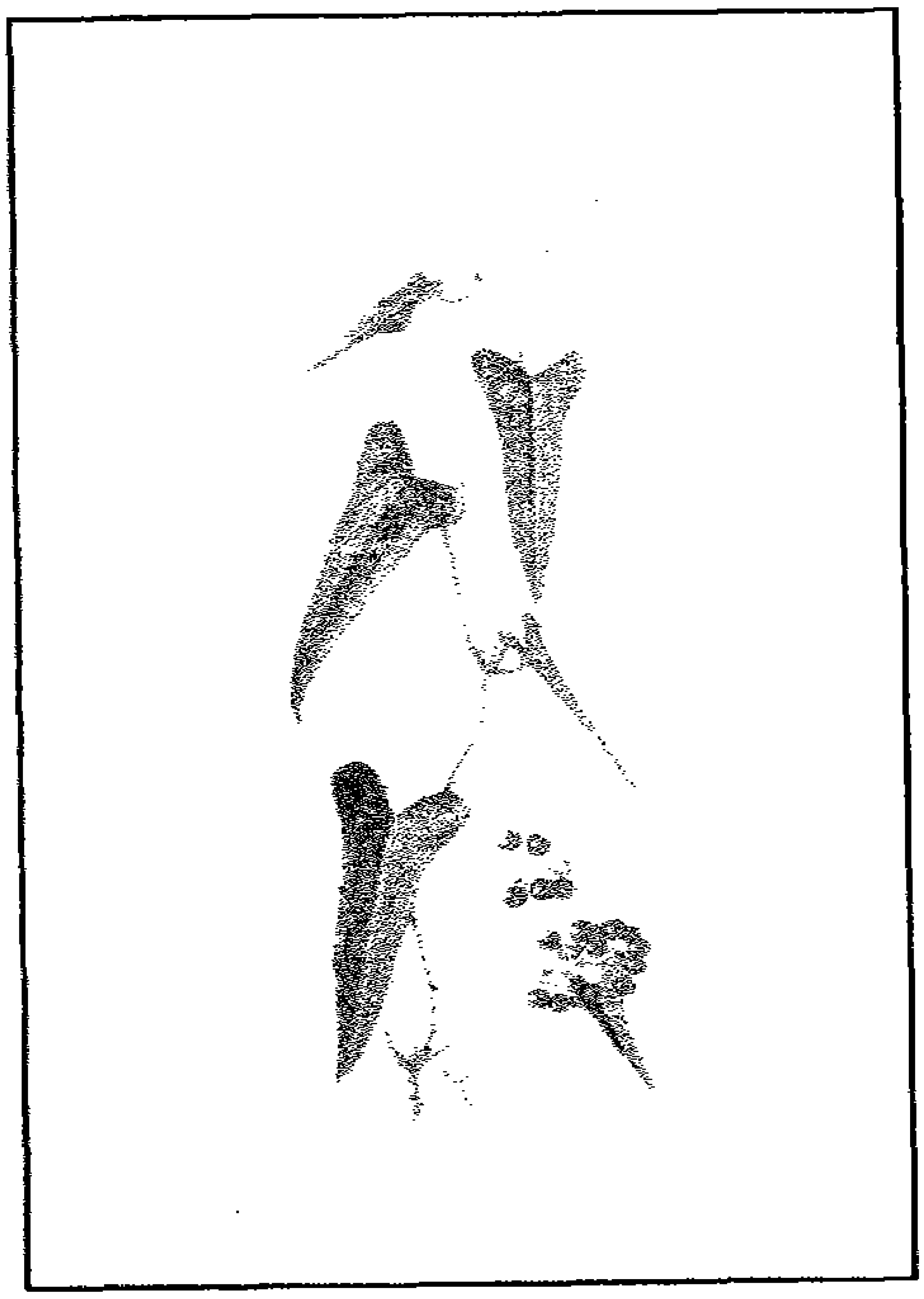
ج ـ **قناع**: قبضة من ثمار الفريز تخفق مع كوب من الحليب أو ملعقة كبيرة من الزبدة. يصنع من هذا المزيج قناع يوضع نصف ساعة على الوجه. ثمّ يُغسل بالماء الفاتر أو بمغلي السرفيل. هذا القناع يعيد للوجه حيويته وللبشرة صفاءها وإشراقها. .

نتف تاريخية

عرف الإنسان ثمار الفريز واقتات بها منذ ما قبل التاريخ. . فِرجيل وأُفيد (القرن الأول ق.م.) أتيا على ذكر هذا النبات وهما يصفان قاطفات ثماره الشهية. . خصائص هذا النبات الطبية لم يرد ذكرها قبل القرن السادس عشر. ففي العام 1549 كتب أحد الآباء الفرنسيسكان يصف طريقة استخلاص وصنع ما سماه بـ «ماء الفريز» مدّعياً أن له خصائص عجيبة، فهو «يشفي الجذام، يقوّي المعدة، يخلّص الجسم من التسمّم ومن الأخلاط الحارة، ويساعد النساء على الحمل.» وفي العام 1554 كتب ماثيول يقول: «. . أوراق وجذور الفريز تشفي الكلوم والقروح، توقف الزحار والنزف الرحمي، تدرّ البول، تنشّط الطحال. . مغليها يؤخذ بشكل شراب يقاوم إلتهاب الكبد، يطهّر الكلي والمثانة. . غسولاً للفم يقوّي اللثة ويثبّت الأسنان ويكسبها نصاعة ولمعاناً. .».

وتلاهما بعدئذٍ كثيرون معددين خصائص الفريز وفوائده العلاجية. . ولكن ما تكلموا عنه جميعاً لم يكن سوى النوع البرّي من الفريز. . وهذا النوع ينمو بنفسه في البراري والغابات الرطبة ونجد منه في بعض المناطق من الجبال اللبنانية.

الفريز البستاني، الكبير الثمر، لم تعرفه أوروبا إلاّ بعيد الاكتشافات الجغرافية مع عودة الرحالة البرتغاليين والأسبان حاملين من القارة الاميركية أصنافاً وأنواعاً من النباتات لم تكن معروفة من قبل. .



فشغ، فشاغ

Smilax aspera

«الفصيلة الزنبقية»

- **Salseparille d'Europe** *(Fr.)*.
- **Rough bundweed** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: عشبة مغربية، صبرينة، عشبة شائكة، سكارشو، عنب الذِّيب..

الاسم الشائع عندنا: باتورة ـ باتور.

منابته: أطراف البساتين، السياجات، الغابات، الأماكن الصخرية، والمنحدرات الوعرة. وهو شائع عندنا ومعروف من فلاحينا.

أوصافه: جنبة دغلية معمّرة، شائكة، دائمة الإخضرار. سوقها زرجونية متعرّجة، مربّعة، مزوّاة، مجهّزة بأشواك مخلبية، متسلّقة تتعرّش بالسياجات، بالأشجار بالصخور، بأي شيء يجاورها.. وإذا لم يكن هناك ما تتسلقه التفّت على نفسها. أوراقها أبيدة، معنقة، قلبية القاعدة سنانية النهاية، خضراء زرقاء لمّاعة، صلبة، تحيط بحواشيها أشواك دقيقة.. أزهارها صغيرة بيضاء زرقاء تنتظم في خصل عنقودية أو شبه خيمية في إبط الأوراق وفي نهايات الفروع، تنعقد حبوباً مستديرة تغدو عند النضج حمراء بحجم حبات البازيلاّء.

الجزء المستعمل: الجذور.

الاجتناء: في كل آن.

العناصر الفعّالة: غليسيد، كولين، صابونين، تانين، ڤينول، بوتاسيوم كلسيوم..

الخصائص: منقٍّ للدم، معرّق، مدرّ للبول، موصوف للربو، لإلتهاب المفاصل

لأمراض الجلد، للروماتيزم والنقرس، للتعقيبة والسفلس..

الاستعمال: من الداخل فقط

مغلي: 50 غراماً من الجذور المجففة والمقطعة قطعاً صغيرة تُغلى في ليتر من الماء مدة 15 دقيقة تطفأ النار ويصبر عليه يستحلب 15 دقيقة أُخرى. يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: فنجانين إلى ثلاثة فناجين يومياً.. يوصف هذا المغلي لمعالجة: إلتهاب المفاصل، الربو، الإصابة بالكريب، إلتهاب الكلي، اضطرابات الجهاز البولي، النقرس والروماتيزم.

ويوصف 3 فناجين من هذا المغلي يومياً لمدة 3 أسابيع لإزالة التغيرات التي يُصاب بها الجلد فجأة، أو بشكل سريع فتدبغه بلون الرصاص.. ولمسح التجاعيد والأثلام..

مغلي مكثّف: ملعقة صغيرة من الجذور تُضاف إلى فنجانين من الماء، يرفع الوعاء فوق نار خفيفة ليغلي حتى يذهب النصف. يُصَفّى ويؤخذ صباحاً على الريق.

جرعة واحدة يومياً لمدة 40 يوماً ضد التعقيبة والسفلس.

مسحوق الجذور: تجفّف الجذور، تسحق ناعماً، تجبل بالعسل وتحبحب.. قدر نصف ملعقة صغيرة كل حبة.

الجرعة: حبتان في اليوم لمعالجة جميع الحالات المبينة أعلاه.

نتف تاريخية

الأسماء المنسوبة إلى هذا النبات كثيرة، فأنواعه تزيد على المئتين ما جعل أسماؤها تختلط بعضها ببعض.. أكثرها مخزني علاجي، وأشهرها نوعان، هما:

النوع الأول: سميلو أورماتا(Smilau ornata) مشهور شعبياً باسم «العشبة» لأن سوقه عشبية ليّنة وغير مجهّزة بأشواك.. ابن البيطار سماه «قريولة» وتطلق عليه بعض المراجع: قشغ، سيرنية، ديولة..

أما النوع الثاني فهو سميلو أسبيرت (Smilau aspera) ويسمّى في الجزائر سكارشو وفي تونس عنب الديب، وهو عند ابن البيطار فشغ، وعند آخرين عشبة مغربية..

إلى جانب هذين النوعين هنالك العشبة الهندية، العشبة الأميركية، العشبة

المكسيكية وعشبة جامايكا أو العشبة الحمراء.. وما يعرضه العطّارون من جذور العشبة هو جذور أحد هذه الأنواع، أو هو خليط يجمع أكثر من نوع..

عشبة أميركا الجنوبية ناعمة، ليّنة، خالية من الشوك، تغرس عندنا للزينة، بخاصةٍ إلى جانب البيوت القديمة لتتسلق حيطانها وتتعرّش بحجارتها، فتدخل فروع منها ثقوب تلك الحيطان حيث تلد ويتكوّن منها درنات رطبة تكبر بقدر ما يتّسع لها الثقب، فتكون أحياناً بحجم قبضة اليد وتغدو أصلاً جديداً تتوزّع منه الفروع.. وتكون بالنسبة للعشبة الأم مسماراً يثبتها إلى الحائط..

عشبة حوض المتوسط، وهي في المراجع الغربية، عشبة أوروبية، وفي المراجع العربية عشبة مغربية، وعندنا في لبنان باتورة.. سوقها قاسية مجهّزة بأشواك.. ومن حيث الخصائص هي أضعف من عشبة اميركا الجنوبية.

نالت هذه «العشبة» في الطب القديم شهرة كالسحر، واستعملت جذورها منبّهة، مقوّية، مدرّة للبول، منقّية في الزهري، معرّقة في الروماتيزم.. كما استعملت ضد الأمراض الجلدية... كان مريض الزهري أيام زمان، يدخل غرفة مظلمة ويظلّ فيها 40 يوماً يشرب مغلي العشبة وتحيط به أعمال سحرية.. وكانوا يسمّون ذلك «دخول العشبة». بعض الأقباط في مصر ما زالوا «يدخلون العشبة»، لمدة أسبوع، في موسم معيّن من السنة، فيصومون عن الطعام ولا يقتاتون إلاّ ببعض الفواكه أو بمرق الأرانب إلى جانب شربهم لمغلي جذور العشبة، وفي اعتقادهم أن ذلك ينقّي أجسامهم ويشفي كل مرض فيها.

في المراجع العربية

لم يأتِ على ذكر هذا النبات سوى ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» وقد جاء فيه: «فشغ:... نبات له ورق شبيه بورق اللبلاب الكبير وقضبان كثيرة دقيقة مشوكة مثل قضبان العليق، ويلتفّ على الشجرة القريبة ويبسط في العلو وفي السفل، وله حمل شبيه بالعناقيد إذا نضج كان لونه أحمر ويلذع اللسان لذعاً يسيراً وأصل غليظ صلب ينبت في آجام ومواضع خشنة.. ورقه وثمره ينفعان من الأدوية القتالة.. وقد يستعمل في بادزهرات السموم..».

فيرونيكا مخزنية

Veronia officinalis

«الفصيلة الخنازيرية»

- **Veronique officinale** *(Fr.)*.
- **Common Speed woll** *(Eng.)*.

منابتها: الغابات المشمسة، حواشي الأحراج، جوانب الحفر، الأراضي البائرة، والمنحدرات والمروج. هي من نباتات حوض البحر المتوسط. رأيتها في حرج أهدن صغيرة القدّ دقيقة: تطول 10 ـ 15 سم. أما في جرد حصرون، محلة غيمون، فهي أكثر نمواً: إذ تطول من 30 إلى 40 سم.

أوصافها: عشبة صغيرة معمّرة منبسطة على الأرض مدّادة. سوقها دقيقة صلبة قاسية مستديرة تَشْنُك إلى فوق عند نهاياتها. أوراقها قصيرة الأعناق متقابلة، بيضية، مسنّنة الطرف منشارية، خضراء إلى رمادية، موبرة، تغطي صفحتها شكبة من العروق. . أزهارها سماوية باهتة وأحياناً خبّازية وردية، تويجها من أربع بتلات، تنتظم في عناقيد شبه سنبلية، جميلة صغيرة قائمة نهائية، ثمارها كبسولات موبرة مسطّحة مثلّثة الشكل قلبية في أعلاها. للعشبة طعم قابض وفي رائحتها عطرية خفيفة.

المستعمل منها: القمم المزهرة.

أوان ازهرارها: أيار ـ تموز.

أوان اجتنائها: عند تفتح الأزهار.

عناصرها الفعّالة: جوهر مرّ، تانين، شمع، صمغ، غليكوزيد، صابونين وأملاح معدنية مختلفة.

خصائصها: فاتحة للشهّية، منفّثة، منقّية، مدرّة للحليب، صدريّة، معديّة،

مهضّمة، قابضة، مدمّلة، مقوّية، منشّطة. . . اعتبرت في ما مضى علاجاً لا يضاهى ضد التدرّن الرئوي ونفث الدم، توصف لمعالجة الهضم البطيء والهضم الصعب المصحوب بصداع نصفي، لتنشيط عمل الكبد والمرارة، لتسهيل إفراز الحامض البولي ولدفع إنسمام الأعضاء. .

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي**: 30 ـ 50 غراماً، أوراقاً، وقمماً مزهرة، تغلى في ليتر من الماء من دقيقتين إلى ثلاث دقائق وتستحلب من 10 إلى 15 دقيقة. يُصَفّى، يُحلّى ويُشْرب.

الجرعة: فنجان قبل الأكل بعشرين دقيقة، 3 مرات يومياً، لمعالجة: ضعف الشهية للطعام، اضطرابات الكبد والكلي، الصفيرا، الحصى والرمل البولي، النقرس والرماتيزم، ابتلاع الهواء، إلتهاب المعدة والأمعاء، احتقان الشعب التنفسية، الربو والنزلات الصدرية، السعال الديكي، القصور الهضمي والمتاعب الحاصلة عن سوء الهضم أو صعوبته: آلام الرأس، الصداع النصفي، الخفقان، النرفزة والسويداء، الإرهاق والوهن. .

ويوصف هذا المغلي لإدرار البول ولتسهيل إفراز الحامض البولي (الأملاح)، ولتقوية الجسم وتنشيط عمل الأجهزة الهضمية والبولية والتنفّسية.

2) **عصير**: ملعقتان كبيرتان من عصير الڤيرونيكا الطازج تؤخذان مع كوب من الحليب صباحاً على الريق، جرعة واحدة في اليوم، لإدرار البول وتنقية الجسم.

ب ــ من الخارج:

مغلي: 80 غراماً أوراقاً وقمماً مزهرة تُغلى في ليتر من الماء لمدة 10 دقائق وتستحلب فترة مماثلة. يصفّى ويستعمل:

ـ تمسح به القوباء (فاتراً أو بارداً، دون فرك أو حفّ) ثم تغمس فيه قطعة من شاش وتلصق فوق الإصابة فتجفّ القوباء سريعاً.

ـ في إلتهابات اللثة يغسل به الفم مرتين في اليوم فيزول الإلتهاب وينقطع نزف اللثة.

ـ في إلتهاب الحلق واللوزتين يغرغر به، فاتراً، مرتين في اليوم.

ـ تكمد به القروح والكلوم والحروق فيجففها ويسرع في إدمالها.

قبّار ـ Copparis Spinosa

«الفصيلة القبارية»

- **Caprier commun** *(Fr.)*.
- **Caper busk** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: كَبَر شائك، كَبَّار، أَصَف، ورد الجبل.. ثماره: الشَفَلَّح.

الاسم الشائع: شوكة الحلق، أُم الحلق، قَبَّار.

منابته: حوض الأبيض المتوسط والشرق الأوسط.. ينبت في ثقوب الصخور والجدارن العتيقة، في حواشي الدروب الزراعية والحفافي المهملة. وهو من نباتات لبنان الشائعة والمعروفة.

أوصافه: جنبة دغلية معمّرة. عشبية أول ما تنبت ثم تصير إلى ليفية. سوقها متعددة متفرّعة متداخلة تعلو فتنبسط وتتدلّى أحياناً. ارتفاعها لا يزيد على المتر، أوراقها بيضية، تامة، متعاقبة، قصيرة العنق.. عند قاعدة معلاق الأوراق زوائد يتحوّل كل منها إلى شوكتين حادتين تنعكفان بعض الشيء ما يجعل فروعها تتكمّش بالمارة كما العلّيق.. والقبّار لدى البعض من النباتات التزيينية. أزهاره كبيرة بيضاء، بتلاتها أربع منفصلة، يملأ وسطها العديد من الأسدية الهدبية الطويلة التي تبدو وكأنها باقة من أشعة تتراقص بالألوان وتتمازج فيها الفرفيرية بالبنفسجية. ثماره بلوطية خضراء، بثخانة الخنصر، تطول من 3 إلى 5 سم. وتتدلّى من عنق طويلة معقوفة الأعلى تدلّى الأقراط من الآذان.. ولأن الأقراط هي «الحلق» في عاميّتنا لذلك كان الاسم الشائع لهذا النبات عندنا هو «أُم الحلق» و «شوكة الحلق».

يغرس هذا النبات بستانياً في الغرب لأجل أزرار أزهاره التي تجنى وهي حصرمة

مغمضة بحجم حبّة الحمّص، وذلك لأغراض مطبخية تابلية..

أوان ازهراره: أيار ـ آب.

الجزء المستعمل: الجذور وأزرار الزهر قبل تهيّؤها للتفتح.

العناصر: زيت طيّار، فلافونوئيد، صابونين، بيكتين، أملاح.

الخصائص: مقبّل للطعام، مفرز للصفراء، مدرّ للبول، مطهّر للكلي، منقٍّ للدم، قابض للأوعية الدموية، مشدّد للعضلات مقوٍّ، مضاد لداء المفاصل، لتصلّب الشرايين وللأمراض التي سببها البرد.. مطهّر للجسم، مضاد للتشنجات، للبواسير وللانصبابات المائية.. مقوٍّ للعينين لصوقات وكمادات.. ثماره طاردة للغازات، معرّقة موصوفة في الروماتيزم ونزلات البرد والحمّيات الخفيفة.. ويزعم البعض بأنها مطهّرة واقية من جميع أنواع السرطانات.. أوراقه مسكّنة لآلام الأسنان. أزهاره، نضرة، مرمّمة لبصيلات الشعر، مشدّدة من قوة انقباضها، لاحتوائها على نسبة كبيرة من الفلافونوئيد.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

مغلي الجذور: 40 غراماً من جذور القبار تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء. تطفأ النار.. يصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يصفّى ويشرب محلّى بالعسل ومضافاً إلى كل فنجان ملعقة كبيرة من خلّ التفّاح.

الجرعة: فنجان واحد مرتين أو ثلاث مرّات يومياً.

يوصف: لإدرار البول، لتطهير الكلي، لداء المفاصل وتصلّب الشرايين، للانصبابات المائية الموضعية، لتنقية الدم، لأمراض الكبد والمرارة والطحال، للتخلّص من الأعراض الهستيرية والكآبة.

ب ـ من الخارج

1) **ضمادات:** قبضة من الجذور تطبخ بقليل من الماء ويضمّد بها فوق الكلوم والقروح فتطهّرها وتسرع في إدمالها.

2) **كمادات:** مطبوخ الجذور أعلاه يوصف ماؤه غسولاً وكمادات مقوّية للعينين والجذور المطبوخة لصوقات فوق العينين للغاية نفسها.

3) **نقيع:** قبضتان من أزهار القبّار تنقعان في كوبين من المكحول عيار 60° مدة 2 ـ

3 أسابيع يعصر بعدها النقيع، يصفّى، يحفظ في زجاجة سوداء محكمة السدّ. تدهن به البشرة ضد حب الشباب، وتفرك به فروة الرأس لترميم البصيلات وإصلاح حالها ولوقف تساقط الشعر.

ج ـ مطبخياً:

أزرار زهر القبار تؤخذ وهي ما زالت مغمضة وبحجم الحمّصة فتكبس بالخلّ، أو بالماء والملح، للحصول على أشهى المخللات المقبلة للطعام..

هذه الأزرار تُعلّب في الغرب وتُباع كتابل تطيّب به بعض المآكل، بخاصةٍ اللسانات والطيور والأسماك.. وفي البرازيل أكلة معيّنة لها شهرتها هناك، ولا يتمّ إعدادها إلاّ إذا أُضيفت إليها أزرار القبّار المكبوسة أو المعلّبة.

القبّار في كتب التراث

ورد عنه في «المعتمد» لابن رسول: «.. هو اللصف، والأصف، وهو شجرة مشوّكة منبسطة على الأرض باستدارة.. شوكها معقوف على شكل شوك العليق.. قشر أصله يجلو، ينقّي، يقطّع، يسخّن، يحلّل، يجمع ويكنز. يُجفّف ويُسحَق ويُخلط بالعسل والخل فيكون أكبر دواء يعالج به الطحال الصلب وهو يقطّع الأخلاط الغليظة اللزجة تقطيعاً بيّناً ويخرجها في البول والغائط.. ورقه وثمره متساويان في القوة إلاّ أن في الثمرة بعض الزيادة في القوة. قشر الأصل أقوى منهما.. والكبر رديء للمعدة، إن نقع بخلّ ذهب ضرره، وهو ترياق، يطيّب الفم ويطرد الرياح ويزيد في الباه. يشفي النواصير.. أصله جيّد للبواسير إذا دخّن به وينفع من القروح الرطبة ضماداً. فقاحه (أزرار الزهر) وقضبانه (الرخصة) نافعة من الطحال إذا نقعت بماء وملح أياماً، ثم غسلت بالماء مرتين أو ثلاثاً ثمّ غمست بالزيت وأُكلت قبل الطعام. ثمرته المملحة (المكبوسة بالملح) إذا غسلت ونقعت حتى تذهب عنها قوة الملح صارت محرّكة للشهوة المقصّرة، ولجلاء ما في المعدة من البلغم، ولتفتيح ما في الكبد والطحال من السدد وتنقيتها. وينبغي أن تستعمل مع الخلّ والعسل وتؤخذ قبل سائر الطعام.

.. قضبان الكبر يؤكل طريها. وتكبس كما تكبس الثمرة: في الخلّ والملح وإما في الخل وحده.. ورقه ولحاء أصله إذا جفّف وسحق وأُضيف أحدهما إلى الزفت وضمّدت به قروح الرأس الشهدية اليابسة العتيقة أبراها إذا تمودي عليه، وكذا يفعل في

القروح الخبيثة الغليظة المواد، ولاسيما إذا كانت في الأعضاء الجافة وتستعمل في المرطوبي المزاج في قروحهم الخبيثة مدروسة بالشحم... إذا تغرغر بطبيخ سائر أجزائه نقّى الدماغ وأحدر منه بلغماً لزجاً.. ماء ورقه إذا شرب قتل سائر أصناف الحيوان المتولّدة في الجوف.. أصله يحلّل الخنازير والصلابات والقروح الخبيثة الوسخة. وعرق النسا وأوجاع الورك وهتك العضل.. أغصانه والمملوح منها ينفع من الربو وهو أنفع شيء للطحال مشروباً وضماداً بدقيق الشعير، والمتخذ بخلّ يفتح سُدَد الطحال ويحلّل صلابته وينقّي البلغم من المعدة.. يدرّ الحيض، يقتل الديدان، يزيد في الباه. إذا طبخ الكبر بالخلّ وتمضمض به سكن وجع الأسنان..».

وجاء في «التذكرة..» لداود الأنطاكي: «.. هو القبّار ويسمّى السلب والقطين وثمره اللصف والشفلح. قشر أصله يبرىء الطحال مطلقاً خصوصاً بالسكنجبين شرباً ودقيق الترمس طلاء يخرج الفضول اللزجة، يزيل السدد وبَرْد الكبد والمعدة وما في الدماغ من البرودة ويدرّ ويبرىء السموم ويخرج الرياح ويجلو البهق ويدمل القروح ويقوّي الأسنان ويقطّع البلغم والنسا، والمفاصل بالعسل، والربو في المبرود، والخلّ في المحرور شرباً وطلاءً، ويجبر الكسر والنهك والوهن ويحلّ الخنازير والصلابات وعصارته تخرج الديدان عن تجربة ولو من الأُذن قطوراً. المملح منه المخلّل يفتح الشهوة ويعيدها بعد سقوطها على أن يؤخذ قبل الأطعمة، يضرّ المعدة المحرورة، يصلحه السكنجبين..».

قثاء الحمار
Ecballium Elaterium

«الفصيلة القرعية»

- **Momordique** *(Fr.)*.
- **Squirtung Cucumber** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: قثاء برّي، فقّوس الحمير، أطريون، شري، عَوَزْوَز.

الاسم الشائع: قِثّ الحمار.

منابته: هو من نباتات حوض المتوسط. تلقاه في حواشي الدروب، وفي الحفافي المهملة، أو وسط الحفر وبين الأنقاض، أو في الخرائب والأزقة المهجورة العتيقة. . يرغب التربة الكلسية الرملية أو الصلصالية الرملية، والأمكنة الندية أو الرطبة. شائع في بلادنا ساحلاً ووسطاً وجبلاً.

أوصافه: نبات معمّر، ينفرش على الأرض كما الخيار البستاني. سوقه المدادة تطول 25 ـ 55 سم. أوراقه تقوم على أعناق مائية، طويلة، بثخانة القلم، وهي كثيفة تأخذ شكل مثلثات واسعة القاعدة، حادة الرأس، مغضنة الطرف، مسنّنة، محدّبة الصفحة، خضراء، زرقاء من أعلى، باهتة الإخضرار معرورقة من أسفل. يكسوها ويكسو عنقها وبر دقيق خشن. الأزهار خماسية البتلات، نجمية، باهتة الإصفرار، تنتظم في عناقيد جانبية إبطية. الثمار زيتونية الشكل بحجم بلوطة كبيرة، خضراء صفراء يكسوها وبر قاعدته بثور هرمية لحمية. . تحملها أعناق قائمة تعلو 5 ـ 15 سم. تنعكف في إعلاها انعكاف عصا الكهل لتتدلّى من كل منهما ثمرة مفردة تدلّي القرط في أُذن حسناء. عند نضجها تنفصل الثمرة فجأة عن عنقها قاذفة ما في داخلها من بذور ومادة غروية فيما تنشلح القشرة في الجهة المعاكسة. جذر هذا النبات لحمي، حريف الطعم، زنخ الرائحة.

الأجزاء المستعملة: عصارة الثمار، الجذر.

العناصر الفعّالة: إيلاتيريوم، ايلاتيرين، أحماض دهنية، نشا، راتنج.

الخصائص: مسهّل قوي وخطر، مفرز للصفراء، موصوف ضد اليرقان، مجهض.

● **تحذير:** يحظّر استعمال هذا النبات إلاّ بإذن أو بإشراف الطبيب. استعماله من الداخل محفوف بالخطورة، واستعماله من الخارج لا يخلو من الخطر.

ـ في الصيدليات عقار مستخرج من ثمار قت الحمار يعرض باسم الاتاريوم: (Elaterium).

الاستعمال: من الخارج فقط:

1) **مرهم:** قبضة من الجذور النضرة تطبخ بقليل من الماء ثم تمرهم بدهن خنزير. يدهن به مرتين في اليوم للقضاء على الجرب.

2) **ضمادات:** قبضة من الجذور النضرة ترضّ ويضمّد بها ضد الآلام العصبية.

3) **سعوط:** يوصف للمصابين باليرقان ويتمّ ذلك بأن تؤخذ ثمرة من قت الحمار وتجعل تحت فتحة الأنف، ثم يضغط عليها فتقذف ما فيها داخل الأنف. تحاشياً من وصول قذف الثمرة إلى البلعوم، واتقاءً لخطر ذلك، على المريض أن يطرق برأسه بحيث يلتصق ذقنه بصدره ثم يضغط على الثمرة لتقذف ما فيها.. وهذا يجعل الأنف ينزف مادة صفراء.. وذلك يعني أن الجسم تخلص من سموم اليرقان وأن المريض في طريق العافية.

في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «عصارة ثمره تحدّر الطمث وتفسد الأجنة إذا احتملت من أسفل وهي مرّة للغاية، عصارة ورقه وأصله ينتفع بها أيضاً في الطب. يجلو ويليّن ويحلّل. إذا قطرت عصارته في الأُذن وافق وجعها، وأصله إذا تمضمض به مع سويق الشعير حلّل كل ورم بلغمي عتيق. إذا طبخ وتضمّد به نفع من النقرس. ذرور يابسه يذهب آثار الجلد، إذا كان فيه آثار سود، ويذهب بالجرب والقوابي. عصارة ثماره سعوطاً تنفع من اليرقان..».

وجاء في «تذكرة داود»: «قثاء الحمار:.. خشن الأوراق، مرّ الطعم كريه الرائحة.. ينقيّ الدماغ من الأخلاط الفاسدة والصرع والصداع المزمن كالشقيقة، والأنف من النتونة، والأُذن من سائر أمراضها قطوراً.. واليرقان والبواسير والمفاصل والنقرس والنسا والخدر.. طلاءً وسعوطاً ودهناً. ينقي الكلف والآثار السود كالبهق والثآليل والقوابي طلاء بالخلّ...».

قـرّة

«الفصيلة الصليبيّة»

قرّة، جَرْجير، كرفس الماء، إُنس النفس.. أربعة أسماء لأربع عشبات مختلفة ولكنها عند البعض أسماء لعشبة واحدة، وعند آخرين هي لعشبتين.. مرجع واحد حديث جعلها لثلاث عشبات وغمض عليه مدلول الاسم الرابع. هناك أيضاً خلط كبير، لدى الناس، بين مدلولاتها.. فما يدعى قرّة هنا يطلق عليه جرجير هناك.. والعكس تماماً. أما كرفس الماء وأُنس النفس فهما لدى البعض اسمان لنبات واحد، وهما لدى البعض الآخر من أسماء القرّة أو من أسماء الجرجير.. فلوضع كل اسم أمام مسمّاه الصحيح وبغية تسهيل التمييز في ما بينها جعلت هذه النباتات ترد هنا متتابعة متلاصقة، وإن اختلفت من حيث ترتيبها المعجمي.

قُرّة مخزنيّة ـ Nasturtium officinalis

«الفصيلة الصليبيّة»

- **Cresson de Fontaine** *(Fr.)*.
- **Water Cress** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: قرّة العين، جارة الماء، حُرْف الماء، أقرنون، سيسمبريون.

الاسم الشائع: قرّة.

أنواعها: هناك ثلاثة أنواع من القرّة: القرّة المخزنية، القرّة المرّة، القرّة البستانية التي يلجأ إليها البعض هرباً من الديدان الدقيقة التي تعيش وتتكاثر على القرّة المخزنية

البرية لنموها عند السواقي وفي مجاري المياه.

منابتها: عند الينابيع، بجوار العيون، في الجداول والمناقع، في السواقي، وعلى جوانب كل مياه نقية جارية حتى ارتفاع ألفي متر. وهي في لبنان شائعة ومعروفة تلقاها في كل مكان توفّرت فيه البيئة المائية المناسبة.

أوصافها: نبات عشبي بقلي مائي معمّر، ساقه ترتفع من 15 إلى 25 سم وهي لحمية متفرعة لمّاعة مدّادة جوفاء جرداء. القسم الأسفل منها غارق في الماء تتدلّى منه جذور شعرية عارضة، أوراقها مركبة لحميّة بيضيّة خضراء ملساء غير مسننة ثلاثية أو خُماسية أو سباعية الوريقات. الوسطى أو النهائية منها تكبر الأخريات 2 ـ 3 مرّات. أزهارها هامية صغيرة بيضاء تنتظم في عناقيد منتصبة مشدودة بذورها في غلف طولية قصيرة تشبه غلف بذور الملفوف أو القنبيط. أكياس الطلع في القرّة المخزنية هذه صفراء اللون بينما هي في القرّة المرّة بنفسجيّة، وهذه الأخيرة لا فائدة علاجية فيها ويميّزها عن المخزنية، عدا لون أكياس طلعها، مرارة في طعمها ظاهرة.

رائحة القرّة المخزنية حرّيفة تغضّن الأنف أو تصرّه، وهذا ما يفسّر أسمها العلمي الذي يعني «الأنف المتغضّن أو المصرور»، كذلك ما في طعمها من حرافة مع مرارة يسيرة.

الجزء المستعمل: السوق المورقة. . ويفضّل استعمال القرّة نيئة ونضرة، لأن الطبخ والتجفيف يفقدانها الكثير من خصائصها المفيدة، فللفوز بأعلى نسبة من خصائصها الثمينة تجنى وهي فتيَّة رخصة مليئة بالمائية، وبعد غسلها وتطهيرها جيداً من الجراثيم الفطرية تؤكل نيئة، كما هي، أو بشكل سلطة، أو تعصر ويؤخذ عصيرها طازجاً لوحده، أو مع الحليب، أو مع ماء عسلي.

أوان اجتنائها: قبل ظهور الأزهار لأنها تفقد خصائصها الطبية بعد الإزهرار.

عناصرها الفعَّالة: يود، حديد، كبريت، فوسفور، زنك، منغنيز، كاروتين، كلسيوم، وقليل من الڤيتامينات: أ ـ ب2 ـ ج ـ هـ.

الخصائص: هذا النبات منقٍّ، منشّط، مرطّب، ممعدن، مبوِّل، مضاد للحمى، مضاد للحفر، مشهٍّ، مليّن، مقوٍّ للشعر، طارد للديدان. . يوصف من الداخل في حالات: عدم الشهية للطعام وعند الإصابة بفقر دم، بضعف عام، بهبوط في القوى، بنزلات صدرية، بمرض الحفر، بالاستسقاء، بالروماتيزم، بالانصبابات المائية. .

ويوصف: لاضطرابات الصفراء، لداء الخنازير، لعلل الرئتين واللوزتين، لاحتقان الكبد، للسكّري، للآفات الجلدية (أكزما، جرب، بثور..) لضبط وتنشيط الدورة الدموية، للحصى المرارية والبولية.. ويوصف من الخارج لداء الثعلب وغيره من الآفات التي تصيب الشعر أو فروة الرأس.. كما يوصف للجروح والقروح، للخرّاجات والداحس والدماميل، للنمش والكلف وحبّ الشباب...

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **تناول القرّة نيئة:** تحتوي القرّة على عنصر مضاد للنيكوتين، لذلك ينصح بها للمدخنين فتزيل من صدورهم سموم التبغ.. وتناولها نيئة يقوّي اللثة، يمنع نزفها، ويفيد المصابين بقلاع.

2) **سلطة القرّة:** عند الشعور بدوخة أو دوار ينصح بتناول صحن من سلطة القرّة مع كل وجبة طعام فيقضي على الدوخة بطريقة عجيبة ويعيد إلى جسمك توازنه.

3) **عصير القرّة:** قدح صغير من عصير القرّة يؤخذ صباحاً على الريق ولمدة أُسبوع. مقوٍّ ممتاز ومنبّه مثير لكل آلات الجسم، مزيل للرواسب السامة، طارد للديدان.. يكسب الجسم صحة وعافية والبشرة صفاءً وإشراقاً.

4) **عصير القرّة مع الحليب:** ملء قدح عرق من عصير القرّة مضافاً إلى كوب من الحليب الفاتر، مرتين في اليوم، أفضل ما يوصف عند الإصابة ببرونشيت لتسكين السعال وتسهيل نفث البلغم.. ويوصف هذا المزيج: في حالات عدم الشهية للطعام، لفقر الدم، لضعف الأعصاب، للضعف العام، للحصى المرارية والبولية، لآفات الكبد واضطرابات الصفراء، لعلل المجاري البولية، للسكري.. لتجهيز الجسم بما يحتاج إليه من أملاح معدنية.. على أن يداوم عليه ما بين 5 و10 أيام.

5) **عصير القرّة مع ماء عسلي:** نصف كوب من عصير القرّة يُضاف إليه نصف كوب من الماء البارد المحلّى بالعسل، يؤخذ صباحاً على الريق، تكرّر الجرعة مساءً، يكسب الجسم قوة ونشاطاً ويوقظ الرغبة الجنسية لدى الجنسين.

6) **عصير القرّة مع الزيت:** نصف كوب من عصير القرّة تُضاف إليه ملعقتان من زيت الزيتون. يشرب صباحاً على الريق لمدة يومين للتخلص من عسر البول.

7) **عصير القرّة محلّى بالسكر:** ملء فنجان قهوة من عصير القرّة يحلّى بالسكر

ويؤخذ صباحاً على الريق، تكرّر الجرعة مساءً. خير علاج للعلل الرئوية.

ب ـ من الخارج:

1) **التضميد بالقرَّة:** قبضة كبيرة من القرَّة النضرة تدقّ مع ملعقة صغيرة من الملح البحري لتضمّد بها القروح والخرّاجات والدماميل والاحتقانات اللمفاوية والأورام المائية.. تبدل الضمادات كل 12 ساعة، فهي خير مصرّف ومطهر لها جميعاً.

2) **لصوقات:** أوراق القرَّة ترضّ وتستعمل لصوقات ضد آلام الأسنان، الروماتيزم، النقرس، والعصبي.. فتسكّنها وتلصق فوق الكلوم والسحجات فتطهّرها وتدملها.

3) **كمادات:** عصير القرَّة يكمد به ضد حبّ الشباب، وما يصيب باطن الجلد من إلتهابات (بثور تحت الجلد)، ويعالج به الكلف والنمش والأمراض الجلدية المختلفة، وذلك بأن تغمس قطنة في عصير القرَّة وتوضع فوق الإصابة.

4) **لوسيون تجميلي:** فنجان متوسط من عصير القرَّة، ملعقة صغيرة من عسل النحل يمزجان معاً. يصفّى المزيج بقماشة. تمسح به البشرة بواسطة قطنة صباحاً ومساءً لإزالة التبقّع في الوجه، للقضاء على النمش والكلف، ولإكتساب بشرة صافية مشعة.

5) **لوسيون للشعر:** عصير قرَّة طازج، كحول عيار 90° من كل قدح متوسط يمزجان معاً وتدلك بالحاصل فروة الرأس مرة في اليوم لإنبات ما تساقط من الشعر بفعل الحميات.

تحذيرات

1) هناك نوع من الديدان الدقيقة تعيش وتتكاثر على نبات القرَّة الذي ينمو برياً عند السواقي ومجاري المياه، وهذه الديدان إن انتقلت إلى الإنسان اخترقت كبده وعطلته.. لذلك يحذر من تناول القرَّة قبل غسلها جيداً وتطهيرها بإحدى المطهرات.. تماماً كما يجب أن تفعل بكل خضراوات السلطة التي تشكّ بنظافتها.

2) الإسراف في تناول القرَّة يسبّب للبعض أحياناً اضطرابات هضمية ومثانية لذلك فالتوقف عن تناول القرَّة ضروري عند الشعور بأي ألم في المعدة أو الأمعاء، وعند حصول أية حرقة في المثانة أو البول.

3) يمنع تناول القرَّة بأي شكل من الأشكال على الحوامل وعلى المصابين بتضخم الغدّة الدرقية.

نتف تاريخية

اعتبر القدماء نبات القرَّة منشّطاً للقوى، مثيراً لأجهزة الجسم. أبو قراط عدّها منفثة، مسهّلة للتقشّع منظّفة للصدر من البلغم. ديسقوريدوس اعتبرها مثيرة للرغبة الجنسية ومنعظة. أطباء العصور الوسطى عمّدوها باسم «صحة الجسم» لخصائصها العلاجية العديدة؛ وقد وصفوها ضد الأمراض الجلدية، اضطراب الصفراء، البول السكري، علل الرئتين بما فيها السلّ الرئوي، النزلات الصدرية الحادة، النقرس، الروماتيزم، مرض الحفر، فقر الدم والضعف العام..

القرَّة في كتب التراث

داود الأنطاكي خلط بين القرَّة والجرجير وكرفس الماء. ابن البيطار اعتبر القرَّة هي كرفس الماء. أما النبات موضوع دراستنا هذه فأطلق عليه اسم حرف الماء، وقال فيه نقلاً عن ديسقوريدوس «ورقه مسخن مدرّ للبول.. يتضمّد به، ويودع الضماد الليل كله، ويغسل بالغداة فينقّي البثور اللبنية والكلف.».

جرجير ـ Brassica Erica

«الفصيلة الصليبية»

- **Roquette** *(Fr.)*.
- **Rocket** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: إيهان، إيهقان، بقلة عائشة، جرجار، روكا (من التركية وتعني سلطة).

الاسم الشائع: جرجير ـ روكا برية.

أنواعه: هو نوعان: برّي ينمو بنفسه، وبستاني يغرس كبقل مأكول أو كتابل.

الاسم الشائع: البري يعرف بالجرجير عندنا، أما البستاني فيعرف بالروكا.

منابته: حوض الأبيض المتوسط الأوروبي والأسيوي. ينمو برياً في السواقي ومجاري مياه الري.. وقد تلقاه، في الأماكن الرطبة، بين الأنقاض، في الجدران العتيقة والحفافي المهملة.. بستانياً يغرس كسائر البقول وتوافقه التربة الصلصالية الرملية. ينمو عندنا ساحلاً وجبلاً بخاصةٍ عند مجاري مياه الري، كما يزرع بستانياً لأغراض مطبخية.

أوصافه: هو الروكا البرية. وهو نبات عشبي حولي بقلي أوراقه مستطيلة مفصّصة بعمق حريقة لذّاعة. ساقه تعلو من 15 إلى 25 سم، متفرّعة، موبرة، تحمل أوراقاً متتابعة وعنقوداً رخواً من الأزهار الصغيرة صفراء اللون، أو بيضاء مشوبة بعروق دقيقة بنفسجية، تنعقد بذوراً صغيرة في غلف طولية مثبرّية شبيهة بانعقاد بذور الخردل، والجرجير نوع منه.

الجزء المستعمل: الأوراق ـ البذور.

أوان اجتنائه: تجنى الأوراق، قبل الإزهرار، لاستعمالها في السلطات. بعد

الإزهرار تغدو شديدة الحرافة فتؤخذ لتستعمل كتابل. وتجنى البذور بُعَيد نضجها وقبل تفتّح غلفها.

العناصر الفعّالة: كلسيوم، فوسفور، مواد حريفة، والڤيتامينات: أ ـ ج.

الخصائص: داخلياً: منقّ للدم، مهضّم، منشّط، مقوٍّ، فاتح للشهية، مدرّ للبول، مضاد لمرض الحفر؛ عصير أوراقه وتناول بذوره يحرّكان الرغبة الجنسية. البذور منفطة كالخردل وتدخل في التراكيب المنعظة. خارجياً: أوراق الجرجير مطهّرة، مقطّبة، مدملة للكلوم.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **سلطة الأوراق:** قبضة من الأوراق الرخصة تُضاف إلى السلطة أو تؤكل لوحدها 2 ـ 3 مرّات يومياً ولمدة أُسبوع. توصف لتنقية الدم وتنشيط الجسم وتقويته في حالات الوهن وهبوط القوى، لإثارة الرغبة الجنسية لدى الجنسين، للقضاء على مرض الحفر، لإدرار البول، لفتح الشهية للطعام وتقوية الهضم.

2) **مستحلب:** قبضة كبيرة من أوراق الجرجير تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لإدرار البول وتنقية الجسم وتنشيط القوى.

3) **عصير الأوراق:** 4 أقداح في اليوم أولها صباحاً على الريق وآخرها مساءً عند النوم لمدة 2 ـ 3 أسابيع، ويُستحسن أن تكرر هذه العملية كل ربيع من كل سنة لتنقية الجسم من الرواسب السامة، للقضاء على العنّة والوهن وللتخلص من كل قصور قد يصيب آلات الجسم.

4) **مسحوق البذور:** نصف ملعقة صغيرة من البذور تدقّ أو تسحق ثم تجبل بعسل النحل وتلعق..

جرعة في الصباح ومثلها عند المساء. يداوم على ذلك لمدة أسبوع لتحريك القدرة الجنسية والتوق إلى لعبة الحب.

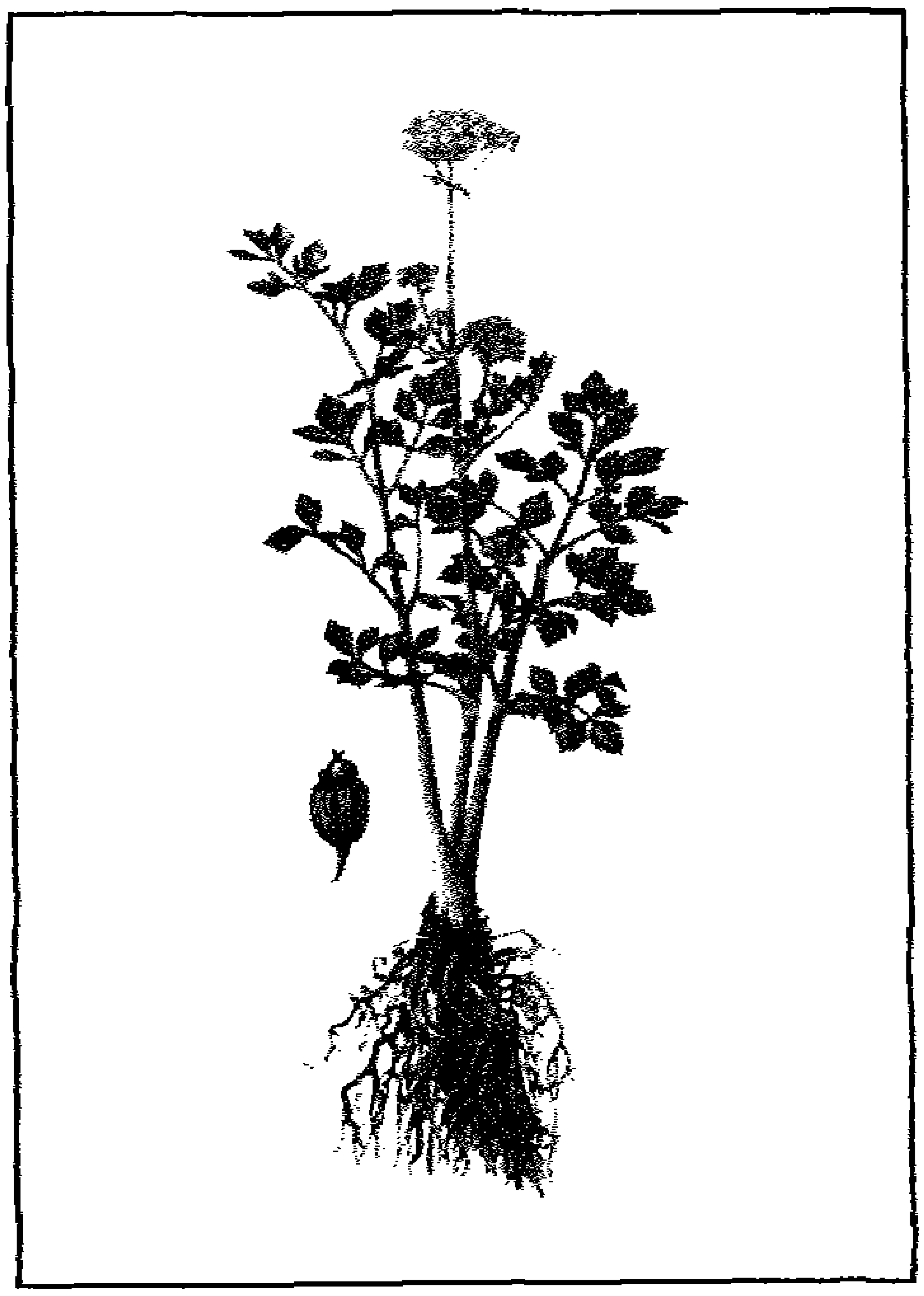
ب ـ من الخارج:

1) **لصوقات:** أوراق الجرجير الغضّة ترضّ وتجعل لصوقات فوق الكلوم والسحجات فتطهّرها وتسرع في إدمالها.

2) لوسيون للشعر: خذ 50 غراماً من كل من أوراق الجرجير، جذور الأرقطيون، عشبة القريص. أنقعها في نصف ليتر من الكحول عيار 90° لمدة أُسبوعين. يوصف هذا النقيع غسولاً، مرة في اليوم، لتقوية فروة الرأس وانعاش بصيلاتها، لتنمية الشعر وتنظيف الرأس من المواد الدهنية، لإزالة قشرة الرأس والقضاء عليها.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع..» لابن البيطار: «الجرجير نوعان بستاني وبرّي. زهر البستاني إذا أدمن أكله حرّك شهوة الجماع، وبزره يفعل ذلك ويدرّ البول ويهضم الطعام ويليّن البطن.. يولّد المني ويهيج شهوة الجماع، إلاّ أنه يصدع لا سيما إذا أُكِلَ وحده.. لا يوافق من يعتريه النفخ والرياح... وينبغي أن يؤكل مع الخس والهندباء والبقلة الحمقاء إن كان آكله من المحرورين.. إن أكل على الريق نفع من زفر الإبطين ونتنهما.. إذا أخذ بزره وسحق وطلي على الكلف في الوجه أذهبه، وإذا دقّ وصيّر على البيض النيمبرشت بدل الملح هيّج الجماع،، بزره أو ماؤه بعسل للنمش والبهق الأسود...



كرفس الماء

Apium aquatica

«الفصيلة الخيمية»

- **Ache aquatique** *(Fr.)*.
- **Water persley** *(Eng.)*.

منابته: يكثر في الغدران والجداول وأقنية الري في الجبال العالية. شاهدت منه في بلدة بقاعكفرا من قضاء بشري ـ لبنان. وهو في عرفهم هناك «قرّة» أو «جرجير»، فكلا الاسمين في ظنّهم لمسمّى واحد.

أوصافه: نبات عشبي معمّر. يشبه البقدونس شكلاً وقدّاً. وفيه بعض ملامح الكرفس المخزني وطعمه، مع حرافة يسيرة. أزهاره خيمية سكرية أو بيضاء. بذوره دقيقة ملساء. ناعم الملمس ليّن الساق رَخْوُ الفروع.

المستعمل منه: السوق المورقة والبذور.

العناصر الفعّالة: غني بالفوسفور والكلسيوم، إلى جانب عناصر أُخرى منها الڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

خصائصه: مدرّ للبول، مضاد لمرض الحفر، طارد للريح. بذوره منفّطة كالخردل، مهيّجة للقوة الجنسية لإحتوائها على الفوسفور والكلسيوم. وهذا النبات يعد مشهّياً للطعام، مرطّباً، مغذّياً. . يوصف للمصابين بالروماتيزم، بأمراض الكبد والكليتين والمثانة، بالعلل القلبية والعصبية والإرهاق الذهني. .

الاستعمال

1) **عصير:** تؤخذ السوق المورقة تغسل جيداً تطهّر وتعصر.

الجرعة: ملء فنجان قهوة مرتين في اليوم. لإدرار البول، للقضاء على مرض

الحفر، لضبط عمل الجهازين البولي والهضمي، لتخفيف آلام الروماتيزم، لتنشيط الجسم وتقوية الأعصاب.

2) **مستحلب:** يستعاض به عن العصير ويحضّر من قبضة من كرفس الماء تغمر بكوبين من الماء فوق نار معتدلة. تطفأ النار حال البدء بالغليان. يصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يصفّى ويشرب.

الجرعة: فنجانين يومياً.

3) **وصفة:** ملعقة متوسطة من البذور. ترضّ، تعجن بمثلها من عسل النحل، ثم تقسّم إلى أربعة أقسام متساوية، تحبحب وتؤخذ على أربعة أيام. تكرر العملية بعد أُسبوع. منشّط، منعظ، مهيّج للقوة الجنسية.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردت الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «ينبت في المياه.. على أغصانه رطوبة لزجة.. ورقه شبيه بورق الكرفس.. طيّب الرائحة.. يحلّل ويدرّ البول ويفتّت الحصاة التي في الكليتين ويحدّر الطمث.. إذا أكل نفع من قرحة الأمعاء.. وينفع من أوجاع الجنبين.. إذا طبخ واغتسل بمائه سكّن النافض والاقشعرار...».

وجاء في «التذكرة» لداود الأنطاكي: «هو نبات يقوم في المياه برؤوس تنشق عن زهر أصفر طيّب الرائحة حريف حار.. يحبس الدم حيث كان ويزيل اليرقان والطحال وأوجاع الجنبين والرياح الغليظة والمغص، يهضم الطعام، يدرّ، يفتح السدد، يضرّ السفل، يصلحه العنّاب.».

أُنس النفس

Sium Latifalium

«الفصيلة الخيمية»

- **Berle à large feuille, Grande berle *(Fr.)*.**
- **Water persnip *(Eng.)*.**

الأسماء الأُخرى: البرلية الكبرى، حشيشة المناقع.

منابته: المناقع، الخنادف والحفر، التربة الغنية بالمواد العضوية.

أوصافه: نبات عشبي معمّر، ساقه ليفية، تعلو من 60 إلى 160 سم. أوراقه عريضة مشطية تتألف من وريقات متقابلة ست من كل جانب وواحدة نهائية، بيضيّة الشكل طولية، حادة الرأس، منشارية الطرف.. أزهاره صغيرة بيضاء تنتظم في خيمة هامية، تنعقد بذوراً مسطحة ملساء طولانية مستديرة الرأسين..

العناصر والخصائص: هناك خلاف حول هوية هذا النبات، وإذا ما اتفقت بعض المراجع على تحديد هويته اختلفت حول خصائصه العلاجية.

الدكتور أحمد عيسى في كتابه «معجم أسماء النبات» جعل «أنس النفس» من أسماء نبات الداذي أو الهيوفاريقون (Hypericum)، والبرلية العريضة الأوراق (Sium Latifolium) هي في عرفه: «كرفس الماء، قرّة العين، جرجير الماء..» وفي معجم صدر مؤخراً نقرأ: «أنس النفس، كرفس الماء، برلية، Sium Latifolium، Berle.».

الدكتور رمزي مفتاح في «إحياء التذكرة» يورد الآتي: «انس الفنس ـ (Sium Latifolium). اسمه الشائع كرفس الماء أو جرجير الماء أو قرّة العين.. بذوره منقّطة كالخردل، وهو مدرّ للبول، مضاد لمرض الحفر، بذوره مهيّجة للقوّة الجنسية لاحتوائه على الفوسفور والكلسيوم. بشكل خاص.. إذا رعته الغنم أكثر لبنها ويُقال أنه يصبح مسكراً..».

أما العالم الفرنسي فرنسوا دورفول فقد أورد في مصنّفه الضخم «الصيدلة»: «أن نبات البرلية الكبرى قد سجل على القائمة الطبية الفرنسية عام 1818 لاحتوائه على خاصية مضادة لمرض الحفر وأخرى مدرّة للبول.».

العالمان السويسريان پول شاونبورغ وفردينان پاري، في كتابهما «دليل النباتات الطبية» يحددان أوصاف البرلية العريضة الأوراق، ثم يعددان عناصرها الفعّالة فيقولان: «في بذورها 6٪ زيت طيار يحتوي على 10٪ من الليمونين، وفي جذورها مادة راتنجية سامة.» أما عن خصائصها فيقولان: «إدخال هذا النبات في المعدة يسبّب القيء والإسهال وحالة من الضعف العام مع خفقان بطيء وشلل في الأعصاب. ليس له أي استعمال علاجي.».

في كتب التراث

في كتب المفردات كرفس الماء هو قرّة العين، والقرة هي حرف الماء، والجرجير هو بقلة عائشة أو الإيهقان.. أما أنس الفنس فهو عند ابن البيطار «اسكاطامن» نقلاً عن ابن وحشية.. وهو «نبات ينبت كل عام، ورقه يشبه ورق نبات الجرجير، ينبت في أماكن خصبة، له زهر أصفر.. إذا رعته الغنم أدرّ لبنها، وإذا شرب لبنها حليباً أو مطبوخاً وجد شاربه من فرح النفس والطرب ما يجده شارب الخمر من الفرح وطرد الهمّ من غير أن يدركه خمار ولا سكر وإذا دُقّ الغضّ من هذا النبات وصنع من ماء طبيخه شراب كان مفرحاً للنفس نافعاً من الوسواس السوداوي.».

و «أنسُ النفس» عند الأنطاكي «نبات لا فرق بينه وبين الجرجير إلاّ أن ورقه غير مشرّف وزهره ليس بالأصفر، وأصله مربع إلى سواد ما، ويحيط بزهره أوراق بيض تميل مع الشمس كالخبازى وتتحرك عند عدم الهواء كالشهدانج. منابته بطون الأودية ومجاري المياه وكثيراً ما يكون بأرض مصر وأطراف الشام... يفعل أفعال الشراب الصرف.. يدرّ الفضلات كلها، يُسرّ، يُنشّط، يقوّي الحواس، يزيد في الحفظ. يعصر في العين فيقطع البياض. ثلاثة دراهم من بذره بالميفخنج (عقيد العنب) أو لبن الضأن يهيج الباه فيمن جاوز المئة. مجرّب. يفتح السدد. يُخصب، يُحمّر اللون، يزيل اليرقان.. يُضرّ الكلي ويصلحه العسل. الإكثار منه يورث وجع المفاصل.».

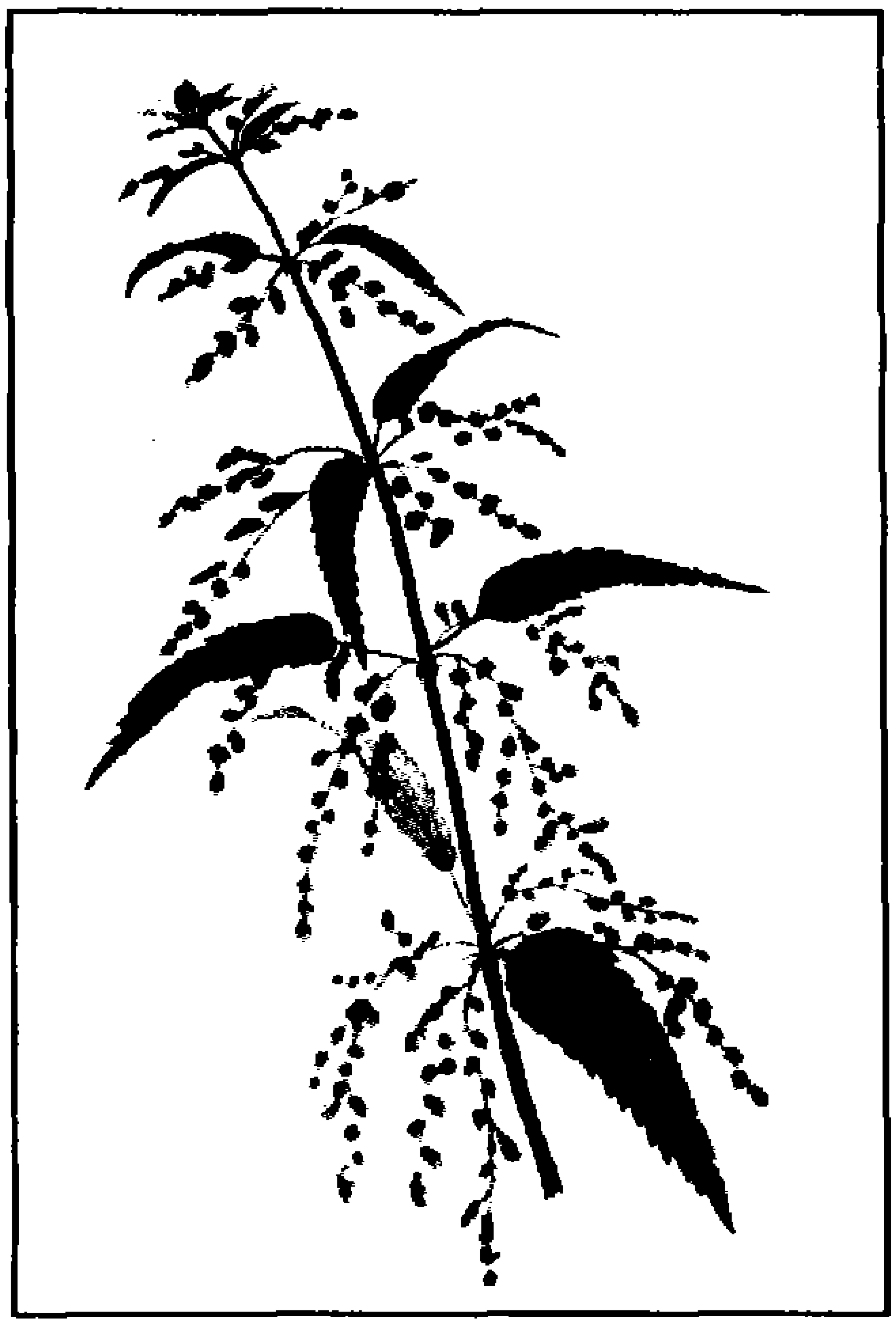
في بلدة بقاعكفرا قضاء بشري عشبة ملفتة للنظر. تنمو في محلة معينة هناك. لم أُشاهد منها في أي مكان آخر. تعلو حتى المترين أحياناً. تحسّ أن فيها شيئاً يشدّك

إليها. شاهدني أحدهم أتأملها. أتى يسألني عما أعرفه عنها. إنها تحيّرهم، خاصة بعد أن شاهدوا أرمنياً يأتي فيأخذ أغماراً منها ثم يعود من حيث أتى.. قصّ عليّ الكثير عنها. أذكر حادثتين فقط مما قص عليّ:

1) نام راع فوق بعض من هذه العشبة ولما نهض وجد البثور ترعى جسمه..

2) أكلت معزاة منها فراحت تمشي مشية السكران ثم سقطت من حائط وماتت..

شخصياً، اعتقد أن عشبة بقاعكفرا هي البرلية أو أُنس النفس أمَّا ما كتبه عنها الدكتوران أحمد عيسى ورمزي مفتاح فهو الخطأ بعينه.



قُرَّيص ـ Urtica

«الفصيلة القراصية»

Ortie *(Fr.)*.
Nettle *(Eng.)*.

ـ **أَسماؤه الأُخرى:** قُرَّاص، حُرَّيق، أَنْجُرة، نبات النار، بودرة العفريت. (الأَنْجُرة هي بزر القرّيص لا النبات عينه. . ولكن من باب تسمية الكل باسم الجزء أطلق البعض هذه التسمية على النبات نفسه فأضحت لدى كثيرين وكأنها من أسماء القرّيص الأساسية.).

ـ **أنواع القرّيص:** هناك ثلاثة أنواع من القرّيص هي: القُرّيص الكبير أو الثنائي المسكن، القُرّيص الصغير أو الوحيد المسكن، القُرّيص الرومي أو ذو الكبيبات. وهذا تفصيل كل منها:

1) قُرّيص كبير ـ Urtica Dioïca

- **Grande ortie** *(Fr.)*.
- **Stinging nettle** *(Eng.)*.

2) قُرَّيص صغير ـ Urtica urens

- **Petite Ortie** *(Fr.)*.
- **Small nettle** *(Eng.)*.

3) قُرّيص رومي ـ Urtica Pillulifera

- **Ortie Romaine** *(Fr.)*.
- **Roman nettle** *(Eng.)*.

ـ **الاسم الشائع:** قُرَّيص لا تمييز بين أنواعه لدى العامة.

منابته: قرب المنازل وفي جوار الزرائب، كما عند السواقي وفي حواشي الأمكنة الغنية بالمواد الآزوتية والحديد.

أوصافه: القُرَّيص الكبير نبات عشبي معمّر. ساقه مربّعة. تعلو من 60 إلى 100 سم. أوراقه قلبية، طولية، نصلية الرأس، منشارية الطرف، داكنة الإخضرار.. أزهاره خضراء بيضاء تنتظم في عناقيد إبطية متدلّية، متفرّعة. بذوره دقيقة بحجم حبوب الرمل.

القُرَّيص الصغير حولي يعلو من 15 إلى 50 سم. أوراقه متقابلة، مسنّنة بعمق، صافية الإخضرار. بيضية الشكل.. أزهاره تنتظم في عناقيد قصيرة غير متفرّعة.

أما القُرَّيص الرومي فيعلو حتى المتر، أوراقه بيضية مع إستدارة عند الوسط مشرّفة الأطراف، ذات عروق طولية. أزهاره معنّقة تخرج من محاور برعمية إبطية. الذكرية منها كبيبات هشّة صغيرة، والأُنثوية كبيبات كروية متلاصقة تنعقد ثماراً بحجم وشكل حبوب العدس الكبيرة.

القرّيص، أياً كان نوعه، يكسو سوقه والأوراق وبر يحتوي على أحماض حرّاقة لسَّاعة.. من هنا كانت تسميته هذه. وسُمِّي بالحرّيق لأنه بمجرد ما يُلامس الجلد يهيجه مورثاً وخزاً وحكّة ومحدثاً فيه ورماً وتنفيطاً..

الأجزاء المستعملة: السوق المورقة، الجذور، البذور.

أوان إجتنائها:

أ ـ السوق المورقة: قبل الإزهرار.

ب ـ الجذور: في الخريف وتؤخذ من النوع المعمر.

ج ـ البذور: بُعَيد نضجها. وتؤخذ من القريص الرومي.. ويوصى دائماً عند جمع النباتات البرية المخزنية بالإبتعاد عن أمكنة رشّ المبيدات وعن مواضع رمي الأوساخ والنفايات.

ملاحظتان

1: الخصائص العلاجية هي واحدة في جميع أنواع القُرَّيص لذلك يصحّ استعمال أي منها بدل الآخر.

2: الطبخ والتجفيف يميتان في هذا النبات وبره الحرّاق اللسَّاع، ويكفي أن يمرّ على اجتنائه 10 ـ 12 ساعة حتى يذبل ولا يبقى فيه ما يهيّج الجلد أو يحدث فيه وخزاً وحكاكاً.

عناصره الفعّالة: هيستامين، كاروتين، حامض النمليك، حامض الغليك، كلوروفيل، تانين كلسيوم، بوتاسيوم، حديد، منغنيزيوم، سيليس، ڤيتامين أ وڤيتامين ج.

خصائصه: مبوّل، مليّن، قابض، منقٍّ، مقوٍّ، مهدّيء، مصرّف، مفرّغ للصفراء، مضاد للنزف، للإسهال للسكري وللانيميا. . مهيّج للجلد، ممعدن للجسم، مجدّد للقوى؛ موصوف للإضطرابات الهضمية، للوهن وانحطاط القوى، لمن هم في دور النقاهة، للمصابين بالنقرس، بإلتهاب المفاصل، أو بالروماتيزم.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **عصير أوراق القُرَّيص:** تؤخذ الأوراق الغضة، تطهَّر، تعصر، يشرب عصيرها طازجاً. .

الجرعة: قدح واحد أو قدحان في اليوم. ينقّي الدم، يجدّد شباب الجسم، يزيد في إدرار حليب المرضعات، يخفّض نسبة السكر في الدم؛ يوصف لمعالجة النقرس، الانيميا، الوهن وانحلال القوى. مضاد لتفّ الدم، للرعاف، لكل نزف رحمي، معدي، أو مثاني. .

قدح صغير من هذا العصير 3 مرات يومياً يقضي على السيلانات المهبلية البيضاء.

2) **مستحلب:** 40 ـ 60 غراماً من أوراق القرّيص النضرة أو المجفّفة في الظل، تفرم أو تفتّ، تغمر بليتر من الماء، ترفع فوق نارٍ هادئة، تطفأ النار حال البدء بالغليان، يكمر الوعاء، يصبر عليه يستحلب مدة عشر دقائق، يصفّى، يشرب.

الجرعة: فنجان واحد قبل الأكل 3 مرات يومياً. يوصف للمصابين بفقر الدم (انيميا)، أو بأي نزف داخلي حاصل عن إلتهابات أو تقرحات في المعدة أو الأمعاء، في الرئة، أو في البواسير، أو في الجهاز البولي أو الرحم. ويفيد في معالجة اضطرابات أجهزة الهضم والبول والتنفس، وارتفاع ضغط الدم الناتج عن تصلّب الشرايين. . ويوصف لتخفيض نسبة السكر في الدم، للقضاء على الإسهال، لتنقية الدم أثناء معالجة الأمراض التي تصيب الجلد كالأكزما والشري والقشريات. .

3) **شراب:** مئتي غرام من عصير القرّيص الطازج تمزج بمثل وزنه من السكر، ترفع فوق نار هادئة لتغلي حتى تأخذ قوام الشراب.

الجرعة: ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً.

هذا الشراب ممعدن للجسم، مجدّد للقوى، منشّط في حالات الوهن والإعياء.

4) **شراب آخر:** 200 غرام من القرّيص يستحلب في لبتر من الماء الساخن بدرجة الغليان طوال 12 ساعة، ثم يعصر القرّيص، يصفّى الحاصل جيّداً، يُضاف إليه مقدار نصف كلغ من السكر، يُعاد غليه فوق نار هادئة ليؤخذ قوام الشراب. يبرّد، يعبّأ في زجاجاتٍ نظيفة محكمة السدّ ويحفظ لوقت الاستعمال.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 مرات في اليوم.

إنه دواء جاهز يستعاض به عن سابقه ويقوم مقامه.

5) **صبغة:** 60 غراماً من أوراق القرّيص ومثلها من المردكوش تنقع في ليتر من الكحول النقي عيار 90°، في زجاجة بيضاء محكمة السدّ، لمدة أُسبوعين. توضع الزجاجة في الشمس أو في مكان دافىء. ترجّ بين وقت وآخر. في اليوم الخامس عشر يصفّى النقيع، يعصر، يحفظ الحاصل في زجاجة مسدودة بإحكام لوقت الاستعمال.

الجرعة: من 3 إلى 4 نقط في ملعقة كبيرة من الماء 3 مرات يومياً. يوصف لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة (حكّة، جرب، قوباء، قشرة الرأس، تساقط الشعر..) على أن يرافق ذلك معالجة خارجية، من الصبغة ذاتها، كما هو مبيّن أدناه.

6) **مغلي جذور القرّيص:** 3 ـ 4 ملاعق كبيرة من جذور القرّيص المفرومة تُغلى في ليتر من الماء طوال عشر دقائق.

الجرعة: فنجان متوسط صباحاً وآخر عند المساء لمدة يومين فقط. لإدرار البول، للتخلص من متاعب الرمل، حصاة الكلي، النقرس، الإنصبابات المائية..

7) **خُبز الأنجرة:** (الأنجرة هي بذور القرّيص الرومي، وهي بحجم حبوب العدس يسهل جمعها، حبوب النوعين الآخرين دقيقة كالرمل) تؤخذ ملعقة متوسطة من هذه البذور تُغلى في أربع كبايات ماء مدة 20 دقيقة. يصفّى المغلي، يعجن بمائه عجينة من طحين القمح. تقرّص العجينة كرات بحجم ليمونة صغيرة. ترقّق، تريّح بعض الوقت، تخبز في الفرن.. يطعم هذا الخبيز، قطعة كل مساء، لمن يشكون سلس البول وللذين يبوّلون في الفراش ليلاً.

ب ـ من الخارج:

1) **لوسيون:** 3 ملاعق من صبغة القرّيص المبيّنة صفتها أعلاه تُضاف إلى كوب

من الماء لتفرك بالحاصل فروة الرأس، فركاً لطيفاً، مرة في اليوم، فيُقضى على القشرة وتُقَوّى البصيلات فيقف تساقط الشعر.

وتستعمل الصبغة المخففة بالماء غسولاً للجلد المصاب بآفات جلدية: حكّة، قوباء، شري.. على أن يُرافق ذلك استعمال داخلي من الصبغة ذاتها، كما هو مبيّن أعلاه.. أما الاستعمال الخارجي فيتمّ بأن يمسح المكان المصاب بهذا المزيج مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً.

2) **عصير القرّيص:** ـ تغمس قطنة في عصير القرّيص وتوضع في الأنف النازفة فيقضى على الرعاف.

ـ ملعقة كبيرة من عصير القرّيص تُضاف إلى فنجان من الماء يمضمض بالحاصل ويغرغر للتخلّص من إلتهابات اللثة واللوزتين.

ـ فنجان من عصير القرّيص يُضاف إلى مثله من الماء وتفرك به فروة الرأس فيشدّها ويقوّيها ويكسب بصيلاتها صحة والشعر نمواً ولمعاناً..

3) **مغلي مكثف:** قبضة من أوراق القرّيص النضرة أو المجفّفة في الظل تغلى في كوبين من الماء حتى يبقى النصف، ؛ يصفّى، يعصر، يمضمض بالحاصل ويُغَرغَر ضد إلتهابات اللوزتين، القلاع، ورم اللثة وإلتهابها.

4) **كمادات:** قبضة من أوراق القريص تطبخ بقليل من الماء وتكمد بها الخرّاجات، الدمامل، القروح البشعة لتصريف ما فيها وتنقيتها وتطهيرها..

إذا أُضيف إلى هذه الكمادات بعض الملح أفادت في الغرغرينا.

5) **ضمادات:** قبضة من القرّيص النضر تنقع بالماء المغلي طوال 15 دقيقة (قدر كوب من الماء)، ثمَّ تُبلّ قطعة من القماش بماء هذا النقيع ويضمّد بها الوجه. إنه خير علاج للبشرة الناشفة والجلد الحسّاس. يصحّ التكميد بالأوراق أيضاً للغاية ذاتها.

ج ــ الاستعمال المطبخي:

ينفر الناس من هذا النبات لكونه يلسع الجلد ويورث فيه حكة وورماً بمجرد لمسه. وكثيرون منهم يجهلون أنه بقل مأكول، وأنه أغنى البقول البرية بالعناصر المغذّية، المقوّية، المفيدة... في الغرب كتب خصّصت كل صفحاتها للكلام على هذا النبات ولتعداد فوائده. فهو يؤكل أخضر نيئاً لوحده أو في السلطة، أو يحضّر منه حساء، أو

يُقْلى بالزيت مع البصل. . أفخر وأشهى طعام يُقدَّم لك، في بعض قرانا الجبلية، هو القرّيص الذي يجنى فتياً رخصاً ويقلّى مع البصل بالزيت.

الطبخ يقضي على وَبَرِ هذا النبات فيزول قرصه ولسعه. . كذلك التجفيف. . يكفي أن تمضي 10 أو 12 ساعة على اجتنائه حتى يموت وبره القرّاص الحراق ويصبح مثله مثل سائر الخضار.

في بعض الدول الأُوروبية يعرض القرّيص، وهو رخص فتي، لدى باعة الخضار فيقبل عليه الناس بنهم لاعتبارهم إياه أكثر البقول غذاء وإفادة للجسم. مئة غرام من القرّيص الأخضر الرخص الفتي تؤكل صباح كل يوم، منشّط ممتاز للهضم ومحرّك لا يضاهي لآلية الأمعاء، مضاد للأنيميا منقٍّ للدم، ممعدن للجسم منشّط لسائر أجهزته.

«القرّيص الصغير» هو المفضّل مطبخياً أي الـ (Urtiea urens).

د ـ الاستعمالات الأُخرى:

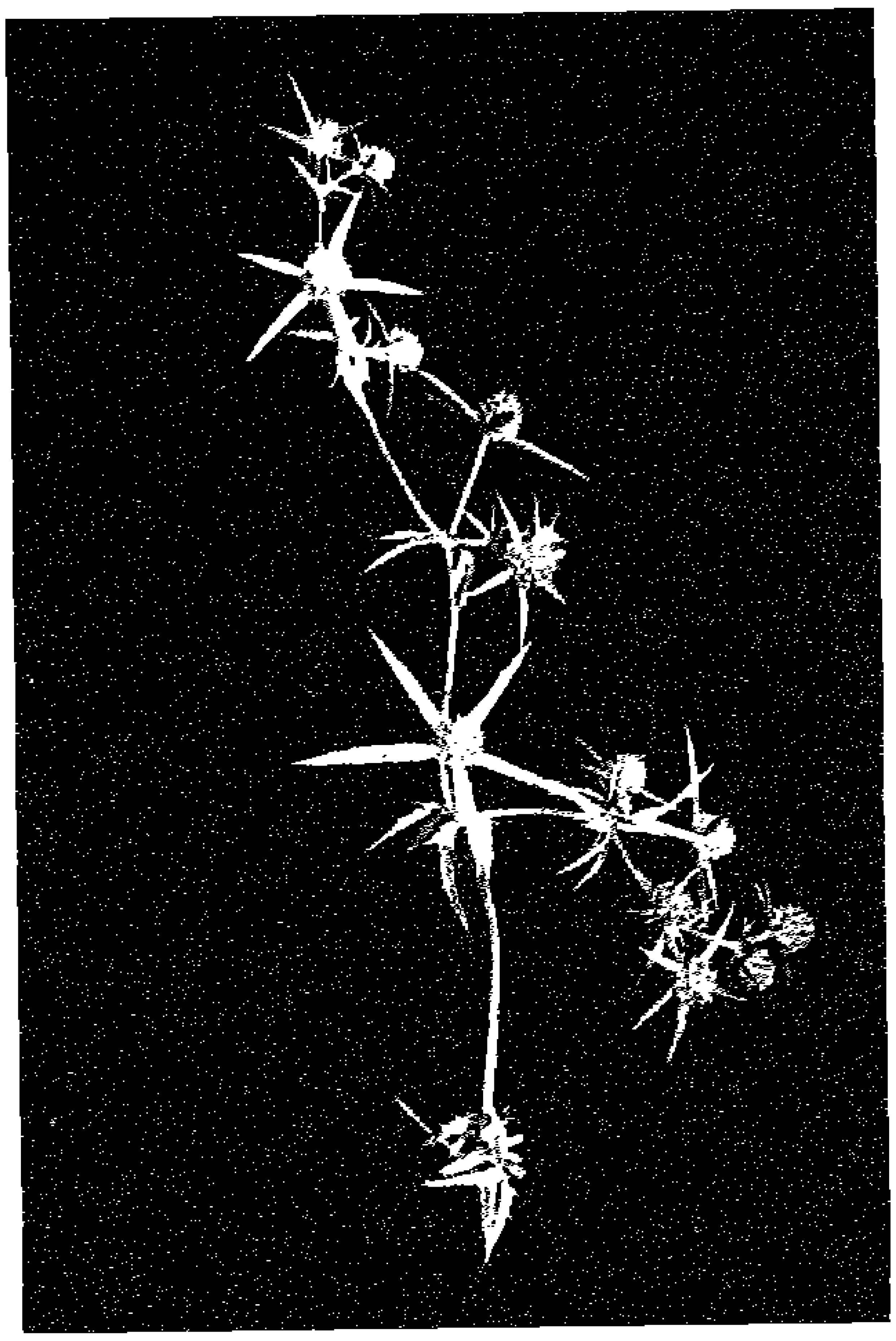
يجفّف القرّيص في الظل ثم يسحق ويخلط ويقدّم لطيور المزارع فتكنز خلال 15 يوماً. . ويقدّم هذا الخليط للطيور البيّاضة شتاءً فيتقدّم موعد بيضها أُسبوعين.

ـ يقدَّم القرّيص المجفّف للحيوانات المجترّة الحلوب فيدرّ لبنها وتزيد فيه نسبة الزبدة ويعطي سمنها طعماً لذيذاً وصفرة جذابة.

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «القرّيص: . . . إذا تضمد بورقه حلّل الخرّاجات والأورام التي تحدث عند الأُذنين وأبرأ القروح الخبيثة والقروح السرطانية. . ».

يُنهى عن تناول بذور القرّيص لأنها تحبس البول فيتسمّم الجسم. ما شاع عن هذه البذور من أنها منعظة أو مُهيّجة لشهوة الجماع زعم لا يستند إلى واقع علمي صحيح.

ويوصى بعدم الإفراط في استعمال القرّيص كي لا تُصاب الدورة الدموية بخلل. . فالزائد أخو الناقص.



قِرْصَعْنَة

Eryngium Creticum

«الفصيلة الشندبية»

- **Panicaut** *(Fr.)*.
- **Eringo** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: هناك أسماء عدة تُطلق على هذا النبات كما تَطلق على أنواع أُخرى من جنسه.. منها: بقلة يهودية، شوكة إبراهيم.

الاسم الشائع: عِزقْبَيْني ـ قِرْصَعْنيّ.

منابته: حوض الأبيض المتوسط الجنوبي والشرقي. في الأماكن المهملة، على جوانب الدروب، في الحواشي الحجرة والأفياء.. حتى ارتفاع 1500م. وهو مبذول، شائع، ومعروف.

أوصافه: نبات عشبي برّي، يستأنف كونه كل عام. أوراقه جذرية، تنبسط على الأرض متراكبة؛ قلبية، تامة، ملساء، أول الأمر، مفصّصة بعمق، شائكة الطرف عندما تشيخ؛ جلدية الملمس، طويلة العنق، تابلية الطعم.. جذور هذا النبات وتدية، معمّرة، بثخانة الإصبع، سوداء القشرة، بيضاء الداخل. ساقه ليفيّة متفرّعة، تعلو من 30 إلى 45 سم، تنتهي الفروع بأزهار كبتولية خيمية زرقاء؛ تحيط بها 5 ـ 6 قنابات شعاعية، نجمية، قاسية، حادة الطرف، شوكية..

الجزء المستعمل: الجذر ـ الأوراق.

أوان الاجتناء: تجنى الجذور ابتداء من المطرة الأُولى، أوائل الخريف، حتى ابتداء ظهور الساق، أواسط الربيع. وتجنى الأوراق ما دامت فتية للأكل، وطالما هي خضراء لغير ذلك..

العناصر الفعّالة: بوتاسيوم، سوديوم، كلسيوم، صابونين، تانين، سكروز، انيولين..

الخصائص: مقبّل، مدرّ للبول، للحليب وللصفراء، مطمث، معرّق، مصرّف لاحتقانات الأحشاء، وللانصبابات المائية (أوذيما). مضاد للتشنج وللديدان. يوصف: لشحّ البول أو عسره، لإلتهاب الكلي الحاد، للرمل البولي، للزلال والأملاح.. ويوصف كمضاد للروماتيزم، لاحتقانات الكبد والكليتين ولحصى الكلي والمثانة.

الاستعمال

1) **مغلي الجذور:** قبضة من الجذور المقطعة تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب فترة مماثلة، يصفّى بعدها ويشرب.

الجرعة: 4 فنجاجين يومياً بعيداً عن مواعيد الطعام. يعالج بهذا المغلي شحّ أو عسر البول، الأملاح، الزلال، الضغط الدموي، الإنصابات المائية (أوذيما)، الروماتيزم، إحتقان الكبد والكليتين، حصاة الكلي والمثانة، الرمل البولي، عدم انتظام الحيض (تخلّفه)، اليرقان، الأمراض الجلدية الناتجة عن الإحتقانات الداخلية.

2) **مستحلب الجذور:** قبضة من الجذور المقطّعة ترمى في ليتر من الماء ثم ترفع فوق نار هادئة، تطفأ النار عند البدء بالغليان. يصبر عليه يستحلب لمدة 15 دقيقة. يصفّى ويؤخذ على جرعات خلال 24 ساعة للقضاء على اليرقان.

3) **طبيخ الأوراق:** قبضة كبيرة من الأوراق، تنظّف، تفرم، تطبخ بقليل من الماء، تُتَبّل بالزيت والثوم، يُفْطَر عليها صباحاً على الريق للتخلّص من الديدان.

مطبخياً: القرصعنة بقل بري مُقبِّل، مغذٍّ، مفيد. يطلبه الناس عندنا ويقبلون عليه.. أوراقه الفتية تؤكل كما هي أو يحضّر منها سلطة، كما تكبس بالخلّ لتقدّم فيما بعد مشهية للأطعمة. في أوروبا تستعمل أحياناً كتابل يطيبون بها بعض المآكل.

في كتب التراث

في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار جاء عن هذا النبات: «قرصعنة: تسميها العامة في الأندلس «شويكة إبراهيم» وهي أنواع كثيرة، وكلها مشهورة عند الأطباء.. قال الشريف أنها «البقلة اليهودية». ووصفها ديسقوريدوس بأنها نوع من

الشوك يتخذ ورقه مملوحاً في أول نباته، أوراقه عريضة خشنة الأطراف عطرة، فإذا كبر صار له أغصان كثيرة على أطرافها رؤوس مستديره كأنها كواكب حواليها شوك حاد صلب ولون الرؤوس أبيض أو كحلي، وله عرق مستطيل أَسْوَد الظاهر وداخله أبيض في غلظ الإبهام طيب الرائحة. . ولهذا النبات قوّة مُسْخنة إذا شُرِب أَدرّ الطمث وحلّل المغص، وبالشراب يوافق وجع الكبد ونهش الهوام والسموم القاتلة. . ويرى الغافقي أنه يحلّل البلغم من المعدة ويزيله من الأمعاء ويدرّ البول. أصله نافع من أوجاع الصدر والجنب. . ماء طبيخه يسكّن الأورام والبثور ويحلّل الخراجات الرديئة والرّبيلات. . إذا أكلت أُصوله غضّة أو مربّبة بالعسل طيّبت الأحشاء وذهبت بزفر البدن. . وإذا أخذ منه جزء ومن دقيق الشعير جزء وعجنا بماء الهندباء وطليت به الأورام التي في الساقين والتي يسيل منها الماء، نفع منها. . وإذا طبخت عروقه مع مثلها من أوراق السذاب وسقي من طبيخها مقدار أربع كبايات، نفع من وجع الشراسيف (أطراف الأضلع). مجرّب. ».

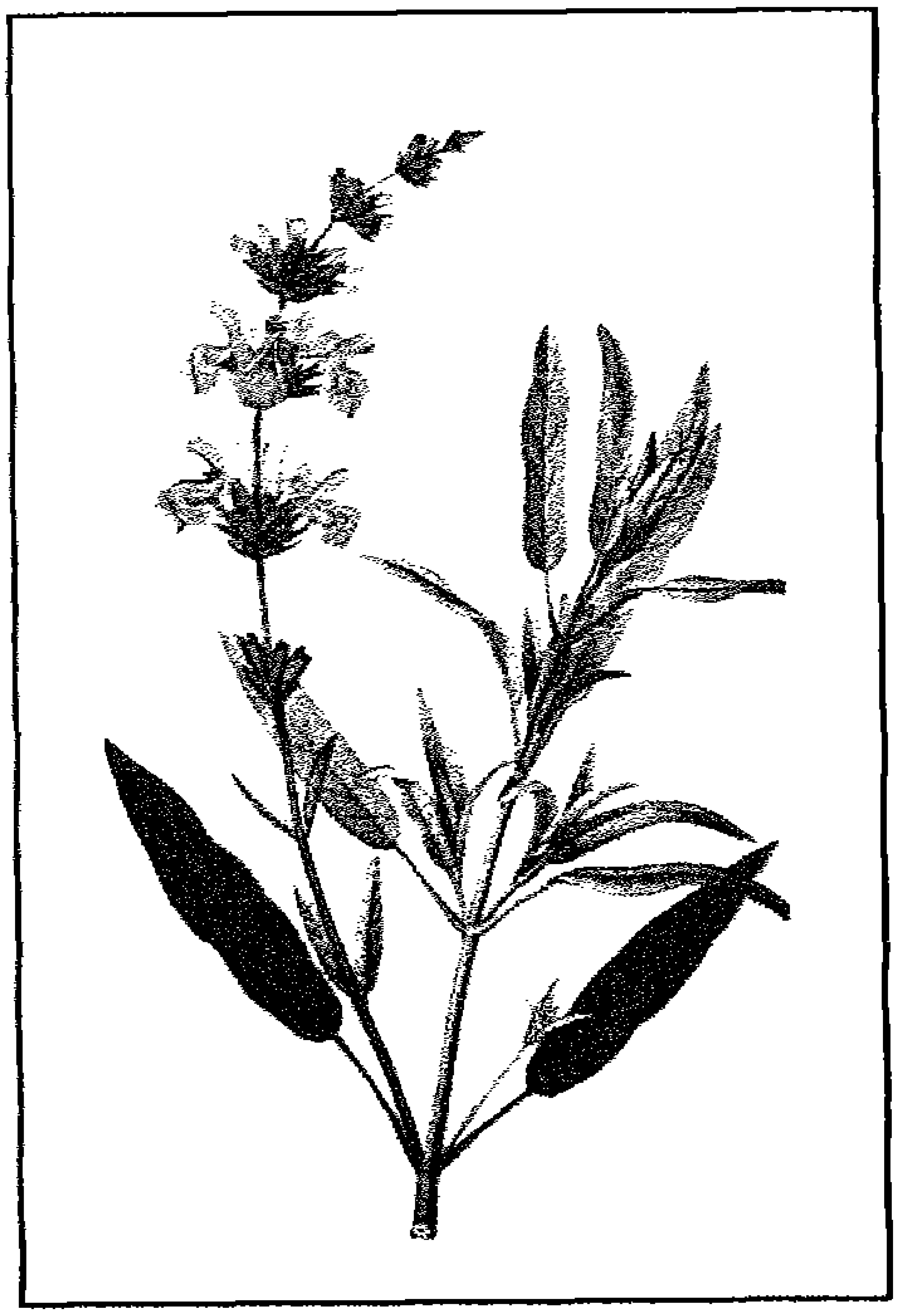
وذكره الأنطاكي في «تذكرته» فقال: «نافع من السموم القتالة والربو والسعال، والرياح الغليظة، كيف استعمل، والمغص وأوجاع الجنبين والشراسيف، وأمراض الكبد، والبلغم اللزج، ويحلّل كل صلابة شرباً، خصوصاً بالسذاب، وطلاءً، بدقيق الشعير. . أصوله تهيج الأنعاظ وتزيل أوجاع الصدر، شرباً ودهناً، عن تجربة. يضرّ المثانة، تصلحه الكثيراء. . ».

هوامش:

القِرْصَعْنَة أنواع. عندنا منها أربعة: القرصعنة البقلية (العرقبيني)، القرصعنة البحرية، القرصعنة الجبلية (تنمو في الجرود التي يزيد ارتفاعها على ألفي متر وتشبه إلى حدٍ القرصعنة البحرية)، والقرصعنة المدحرجة المعروفة بشوك الشندب. وقد سمي كذلك لأنّ كبتولات نهاياته المحتضنة للبذور تتساقط عنه بعد يباسه فتدحرجها الرياح وتذريها في كل صوب.

المراجع الأجنبية لا تذكر من أنواع القرصعنة هذه سوى الشندب كنبات مخزني.. إلاّ أن بعضها يستدرك فيقول أن جميع أنواع القرصعنة متشابهة بعناصرها الفعالة وخصائصها العلاجية. ولكن الذين استعملوا الشندب في المعالجة، عندنا، وجعلوه بديلاً عن العرقبيني تعرضوا لمتاعب صحية مقلقة..

جدودنا فضلوا العرقبيني على سائر أنواع القرصعنة لأنهم وجدوها، بعد التجربة، الأكثر أماناً.. واعتبروها بقلاً مأكولاً فتبقلوها وتناولوها دون أن يشعروا تجاهها بخوف أو يلمسوا منها ضرراً.



قصعين

Salvia Officinalis

«الفصيلة الشفوية»

- **Sauge Officinale** *(Fr.)*.
- **Sage** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: قُوَيْسَة، ناعمة، شيّالة، اسفاقس، الفاقس، لسان الأَيِّل..

الاسم الشائع: قُوَّيْسَة، قصعين، مَريميّة، عيزقان.

منابته: الأماكن الجديبة الجافة، البطاح الصخرية، المنحدرات الدغلية. شائع في المناطق الجبلية الوسطى والساحلية في لبنان، معدوم في السهل.

أوصافه: جنبة دغلية معمّرة، دائمة الإخضرار عطرة. تعلو من 40 إلى 80 سم. وترتفع أحياناً أكثر من متر.. أوراقها معنقة متقابلة تامة، مسنّنة، بيضية، نصلية، خضراء غبراء، سميكة، ناعمة، مخملية، كافورية الرائحة، مرّة المذاق. الساق ليفية مربعة. الأزهار طيبة العرف، شفوية، ليلكية، تنتظم في سنابل تاجية.

أوان الإزهار: أيار ـ تموز.

الجزء المستعمل: الأوراق (قبل الإزهار) والرؤوس المزهرة.

العناصر الفعّالة: زيت طيّار، تانين، ملح الفوسفور، كافور، عنصر حرّ، راتنج، غليكوزيد، صابونوزيد، أوستروجين، اسبرجين..

الخصائص: منشّط، مقوّ، مانع للعرق، موقف لإدرار الحليب، طارد للريح، مضاد للإسهال، خافض لنسبة السكر في الدم، مطمث، مضاد للربو، مطهّر، مضاد للعفونة، مفرّغ للصفراء، مضاد للتشنجات، خافض للحرارة، معدي هاضم، مدمل، مدرّ للبول، قابض.. يوصف للإسهال، والزحار، للهستيريا، للانحطاط العصبي،

لتبديد الكآبة، للأرق، للآلام الروماتيزمية والمفصلية، للتشنجات العضلية. للربو، لضيق التنفس، للسعال الديكي، للقصور الجنسي والبرودة الجنسية، لتقوية الذاكرة. . للوهن، للنقاهة، وللتعب الفكري والجسدي. .

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مستحلب:** قبضة من القصعين ترمى في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يغطّى الوعاء ويكمر. . يصبر عليه يستحلب 10 ـ 15 دقيقة. يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 4 ـ 5 مرّات يومياً.

يوصف هذا المستحلب لمعالجة الحالات التالية:

الهضم الصعب، النفخة، ثقل المعدة، الإسهال، الزحار، الدوار، اللعيان، القيء، النزلات المعوية، غازات الأمعاء، المتاعب الكبدية، اليرقان، مغص الكليتين، الخفقان ارتفاع الضغط. . الزكام، النزلات الصدرية. . الانحطاط العصبي، الأرق، الكآبة، الهستيريا. . ارتفاع الحرارة. . الوهن وانحطاط القوى، التعب الفكري والجسدي، السكري والكولسترول. . الروماتيزم. . البرودة الجنسية وانعدام الخصوبة لدى النساء، القصور الجنسي لدى الرجال. . اضطرابات سن اليأس، الإلتهابات النسوية. . عدم انتظام الحيض والآلام المرافقة له. . (في الحالة الأخيرة هذه يُبدأ بتناول مستحلب القصعين قبل أسبوع من الموعد المنتظر للطمث.).

للتخلص من العرق الليلي الغزير، خاصة لدى المصابين بالسل، يؤخذ نصف فنجان من هذا المستحلب مساءً قبل النوم.

2) **مغلي:** قبضة من أوراق القعصين الخضراء تغلى خمس دقائق في ليتر من الماء، ثم تستحلب لفترة مماثلة. .

الجرعة: ملء فنجان قهوة أربع مرات في اليوم لوقف حليب المرضعات بعيد فطام أطفالهن أو عند حصول إجهاض. . وملء فنجان قهوة من هذا المغلي محلّى بالعسل كل أربع ساعات للمصابين بالسعال الديكي أو الشاهوق.

3) **شراب:** 100 غرام من القصعين المجفف تنقع في ليتر من عصير العنب مدة عشرة أيام. . أو يغلى العصير ثم يرمى فيه القصعين. يرفع عن النار. يغطى الوعاء ويصبر عليه يستحلب طوال ساعة كاملة. يصفّى. يعصر. يحلّى بالعسل أو سكّر النبات ويشرب. .

الجرعة: فنجان قهوة 3 مرّات يومياً. هذا الشراب منشط ومقوٍّ فعّال. يوصف في حالات: الضعف الوهن، الإعياء، القصور الجنسي، الإنحطاط العصبي.. النقاهة.

4) **صبغة:** قبضتان من القصعين تنقعان بكوبين من الكحول عيار 40° في زجاجة محكمة السدّ مدّة أُسبوعين.. يُصفّى النقيع. يعصر. يحفظ للاستعمال..

الجرعة: ملعقة متوسطة في قدر فنجان قهوة من الماء المحلى مرتين أو ثلاث في الأُسبوع للتخلص من العرق الغزير.

ب ـ من الخارج.

1) **مغلي:** قبضتان من القصعين تغليان في ليتر من الماء مدة خمس دقائق. تطفأ النار. يصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يصفّى ويستعمل:

أ ـ غرغرة ومضمضة: لإلتهاب اللثة، الأسنان، الحنجرة وللوزتين.. للقلاع للتقرحات التي تحصل في الفم أحياناً بسبب «طاقم الأسنان»، لبحّة الصوت، لتطييب الأنفاس وللقضاء على البخر النتن..

ب ـ حقن مهبلية: لتقوية الرحم وانعاش المهبل وتطهيرهما، للقضاء على: الإلتهابات، الأكلان، السيلانات البيضاء.. لإزالة تقطب الجبين المسبب عن تلك الإلتهابات..

ج ـ حمامات مقعدية: للحكّة الشرجية والحكّة العارضة في الأعضاء التناسلية..

د ـ اغتسالاً وتلبيخاً: لتشقق الجلد، لتثلّج الأصابع..

هـ ـ غسولاً للوجه أو تلطيخاً: لتغذية البشرة وتنقيتها.

2) **مسحوق الأوراق:** تجفّف الأوراق في الظلّ، تسحق ناعماً وتستعمل:

أ ـ بديلاً عن معجون الأسنان: تفرك به اللثة والأسنان بواسطة الفرشاة أو أصبع اليد فتقوى اللثة، تشفى مما بها، تتطهّر، تنظّف الأسنان، يزول عنها الحفر، تطيّب الأنفاس..

ب ـ لإزالة رائحة القدمين: يرمى من هذا المسحوق قدر ملعقة صغيرة داخل كل حذاء.

ج ـ قناعاً جمالياً: يمرهم المسحوق، بالعسل للبشرة الدهنية، وبالزيت لسواها. يطلى الوجه بهذا المرهم.. يبقى عليه مدة 20 دقيقة.. بعدها يُزال. إنه كفيل بإعادة النضارة المفقودة إلى البشرة وجعل الوجه يشعّ صحة ونقاءً.

محظورات القصعين

ـ يحظر تناول القصعين على المرضعات لأنه مانع لإدرار الحليب.

ـ لا يصحّ جمعه مع الحديد لإحتوائه على الثانين. . فلا يحضر أو يحفظ بأوعية من حديد. . ولا يجوز أخذ منشّطات تحتوي على الحديد أثناء تناوله.

ـ القصعين من الأدوية القوية لذلك يشدد على التقيد بالمقادير والجرعات المقررة: ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء. يؤخذ الفنجان على جرعتين أو ثلاث على أن يفصل بين الجرعة والجرعة أكثر من ساعة. لا يجوز أخذ أكثر من فنجانين في اليوم.

ـ لا يشرب القصعين ساخناً بل فاتراً.

ـ صاحب المزاج الدموي لا يناسبه القصعين.

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغية» لابن البيطار: «ألاَسْفافس: . . . ومعناه باليونانية لسان الأيِّل. . ويعرف بالأندلس بالشالبية والناعمة أيضاً. . لطبيخ ورقه وطبيخ الأغصان إذا شُربا قوّة تدرّ الطمث والبول ويخرج الجنين. . وهو يُسَوِّد الشعر وينفع الخرّاجات ويقطع اللحم والدم وينقي القروح الخبيثة، طبيخ الورق وطبيخ الأغصان إذا استنجى به سكّن الحكة العارضة في الأعضاء التناسلية لدى الجنسين. . ينفع من خدر اللسان وتوقف الكلام شرباً. نقيعه بالشراب ينفع من وجع الكلي والمثانة والجنبين ونفث الدم والسعال ووهن العضل ومن احتباس الطمث.».

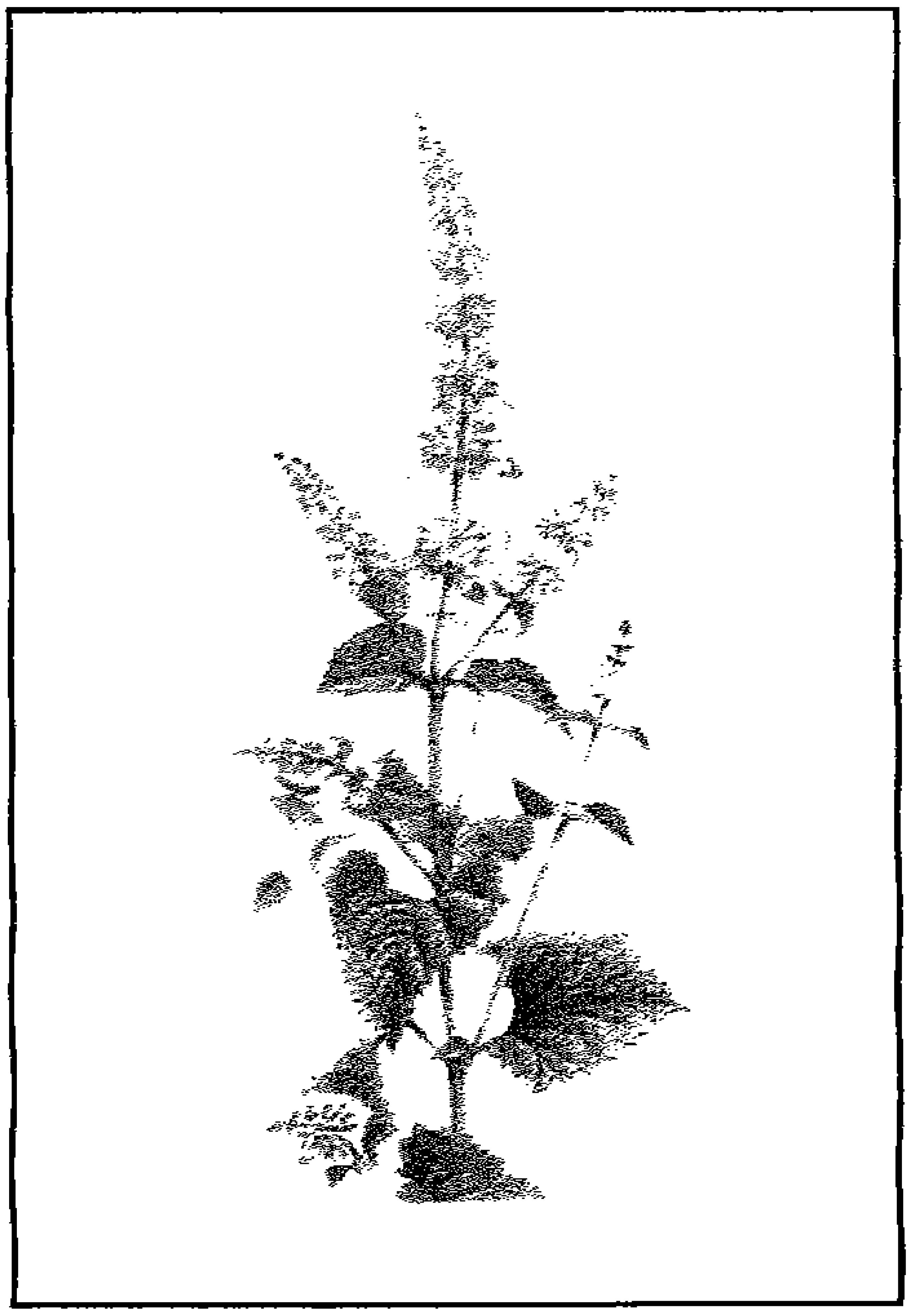
وفي «التذكرة. .» أورد عنه الأنطاكي: «. . . يجفّف الجرح ويقطع الدم ذروراً وشرباً حتى القروح الباطنية. ماؤه، بعد استقصاء طبخه مع الزبيب والعناب، مسكّن للهيب، فاتح للسدد، مدرّ. . يضرّ الكلي ويصلحه الصمغ.».

هوامش:

ـ يحكى أن صبياً أُصيب بالحمى وعجز الطب عن شفائه. تضرعت والدته إلى العذراء مريم طالبة منها الشفاء لولدها.. استجابت العذراء لطلب الوالدة فظهرت لها في الحلم وطلبت منها أن تسقي الصبي شاي القصعين.. نفّذت الأمّ ما طُلِبَ منها.. فخمد لهيب الحمى في الحال.. وشفي الصبي. مذ ذاك سمي القصعين «حشيشة مريم» ثمّ «مريمية» إختصاراً.

ـ الاسم اللاتيني لهذا النبات معناه «المخلصة» أو «الشافية» وهذا دليل على مدى تقدير الأقدمين له..

ـ من مأثور البروفنسيين القدماء: «من كان في بستانه ينمو القصعين لا يحتاج إلى طبيب.».



قطرم ـ Nepeta Cataria

«الفصيلة الشفوية»

- **Cataire** *(Fr.)*.
- **Catmint** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: السنّورية، نعناع الهر، مليسا كاذبة.

منابته: في محيط الأماكن السكنية، بين الأنقاض، عند إقدام الحيطان العتيقة، في الحفافي والأطراف المهملة البائرة، في السياجات، وفي الحفر على جوانب الطرقات والدروب. مبذول، عندنا في لبنان، ساحلاً وجبلاً، وأكثر ما تلقاه في الأماكن الرطبة أو الندية.

أوصافه: نبات عشبي معمّر يعلو من 60 إلى 120 سم. يشبه الترنجان حتى ظنّ البعض أنه المليسا البرية. سوقه مربعة، قائمة، متفرّعة، يعلوها وَبْر ناعم يمسحها بشفافية رمادية غبراء. أوراقه معنّقة، متقابلة، بيضية، قلبية، حادة الرأس، مثلّمة الصفحة، منشارية الطرف، تطول من 3 إلى 7 سم. وتصغر كل ما ارتفعت على السوق. يغطّي صفحتها السفلى وبر أغبر. أزهاره تبدو وكأنها وردية اللون فيما هي بيضاء مدروزة بنقط فرفيرية. شفوية الشكل، شفتها العليا تنتصب منبسطة قصيرة، مؤلفة من فلقتين. السفلى أكبر قداً، تتدلّى مقعّرة، ذات فلقات ثلاث، تُفَسْتن أطرافها سنينات مستديرة. تتجمع الأزهار وتنتظم في عناقيد نهائية، قائمة، مورقة، تخرج من إبط الأوراق العليا. . الرائحة فيها شيء من النعنعية وأشياء منفّرة. . الطعم حار، حرّيف، مرّ. .

أوان ازهراره: حزيران ـ أيلول.

المستعمل منه: القمم المزهرة.

أوان إجتنائها: عند بدء ظهور الأزهار.

عناصره الفعّالة: كرفاكول، بوليڤون، تيمول، منتول، تانين..

خصائص: مضاد للتشنجات، طارد للغازات، سادر، مطمث، مسكّن للسعال، منشّط للمعدة، مقوٍّ، مدمل، مفيد لأمراض الرحم، مهدّئ للعوارض الهستيرية، منشّط للجهاز التناسلي النسائي، موصوف للخصوبة النسوية، لإسكات الحاذوقة الملازمة، للشاهوق، للنزلات الرئوية الحادة، لتشنّجات المعدة والأمعاء، لتصريف البلغم، للقلق والأرق..

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) قبضة متوسطة من القمم المزهرة المجففة والمقطعة عقداً قصيرة تُستحلب مدة 15 دقيقة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يُصفّى، يشرب: 2 ـ 3 فناجين يومياً بعيداً عن مواعيد الطعام.

يوصف هذا المستحلب لمعالجة: الاضطرابات الهضمية، تشنّجات المعدة والأمعاء، الغازات المعوية، السعال النوبي التشنّجي، سعال المدخنين، اضطرابات الحيض وما يتسبّب عنها من آلام، على أن يُبدأ بأخذه، في هذه الحالة، قبل أُسبوع من موعد ظهور الطمث.

2) ملعقتان كبيرتان من القمم المزهرة والمقطعة تستحلبان لمدة 15 دقيقة في كوبين من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى، يُذوّب فيه نصف كوب من السكر.

الجرعة: ملعقة صغيرة كل ساعة لتسكين سعال الشاهوق (السعال الديكي).

3) ملعقة متوسطة من القمم المزهرة تستحلب لمدة 10 دقائق في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تصفّى، تشرب لإسكات الحاذوقة الملازمة.

4) ملعقة صغيرة من العشبة تُضاف إلى فنجان من الماء فوق نار خفيفة، تطفأ النار حال البدء بالغليان، يغطّى الوعاء، يصبر خمس دقائق للاستحلاب. يصفّى، يشرب قبل النوم للقضاء على الأرق.

ب ـ من الخارج:

1) تمضغ أوراق القطرم النضرة، لتسكين آلام الأسنان. أو تغمس قطنة بعصير هذه الأوراق وتجعل في ثقب السنّ الوجيعة فيزول وجعها.

2) ملعقة كبيرة من العشبة المقطّعة، تستحلب مدة عشر دقائق في كوب من الماء بحالة الغليان. يصفّى، تغسل به القروح والكلوم لتسريع إدمالها.

هوامش:

(1) يُحذّر من استعمال جذور القطرم في أي شكل من الأشكال.

(2) الاسم العلمي لهذا النبات معناه «حشيشة الهر» وهذه التسمية هي أحد أسمائه الشائعة في أُوروبا. وقد دعي بهذا الاسم لأنه لوحظ أن فيه جاذبية تشدّ القطط إليه فتأتيه تحتضن فروعه، تنشب أظافرها في سوقه، تشمّه، تتحسّسه بفمها كأنها ترشف منه شيئاً، تنط، تتدحرج، فوق أوراقه، هائجة مجنونة، تبلّلها ببولها وأحياناً بمنيها.. فاستنتج المراقبون أن القطرم، مُهيّج، منعظ، للسنّوريات.. أما بالنسبة للرجال فلم يظهر منه ما يوحي بذلك.

(3) كان لهذا النبات في ما مضى، في أُوروبا، شهرته الواسعة كعلاج مفيد لأكثر من حالة مرضية، ثم شحّ تألّقه وقلّ استعماله هناك، أما لعدم انتشاره وقلة وجوده في أقاليم كثيرة، وأما لمذاقه الذي لا يستسيغه الكثيرون، كمستحلب أو كمخلي، لهذا السبب دُعي إلى استعماله بشكل نقيع خمري أو كحولي ليغدو مقبولاً ومستساغاً بالنسبة للجميع.

(4) في أوروبا اليوم قام من يدعو إلى استنبات القطرم بستانياً خاصة في الأماكن التي لا ينمو فيها برياً، شارحاً كيفية إتمام ذلك معدداً ما يمكن جنيه منه مبيناً مدى الاستفادة من خصائصه.

قُطْلُبْ ـ Arbutus Unedo

«الفصيلة الخلنجية»

-Arbousier *(Fr.)*.
- Arbute *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: بُجّ، قاتل أبيه، الجنا الأحمر، الفريز الشجري، عَفار، قَيقَب. .

الاسم الشائع: قَطِلبْ.

منابته: حوض المتوسط، وسط الأحراش والأدغال، في الأماكن الجدباء، وفي حفافي الكروم حتى ارتفاع 700 م. بلدي، شائع في مناطق كثيرة من بلادنا، ساحلاً ووسطاً.

أوصافه: شجرة حرجية برّية جميلة تنمو ببطء. . ساقها منتصبة صلبة فرعاء ملساء، تلفّها قشرة داكنة الإحمرار. . تعلو 3 ـ 6 أمتار. أوراقه بسيطة بيضية جلدية مستطيلة، حادة مسنّنة أبيدة. . داكنة الإخضرار، ملساء لماعة، من أعلى، باهتة طحلاء من أسفل. أزهاره بيضاء إلى إخضرار، جُلجُلية الشكل تنتظم في عناقيد. . ثمارها كروية لحمية خضراء، وهي فجّة، وعند النضج حمراء صفراء، مبرغلة البشرة، في داخلها بذور صغيرة غير قاسية. . تدوم على أُمها عاماً كاملاً. يتمّ نضجها وتتساقط على الأرض عند ظهور الموسم التالي ومن هنا تسميته «قاتل أبيه».

الأجزاء المستعملة: الثمار، الجذور، الأوراق.

عناصرها الفعّالة: تانين، غولترين، أربينوزيد.

الخصائص: مضاد للإلتهاب وللتشنج، قابض، مبوّل، منقٍّ للكلي.

الاستعمال

1) **الثمار:** يحضّر من الثمار الناضجة، بواسطة التقطير، نوع من الكونياك له شهرته في أوروبا. . ويحضّر منها شراب الأربيتوس (Arbutus). وشراب: (Unedo).

بإمكانك أن تحضّر، من الثمار النضيجة هذه شراباً كحولياً لذيذاً، فتأخذ قَدَرَ ما تريد من ثمار القطلب، تغمرها بالكحول عيار 60°، تدعها تنتقع مدة ثلاثة أسابيع، يُصفّى النقيع يعصر، يحلى الحاصل بالسكر بمعدل 4/1، فتحصل على شراب ولا أطيب.

علاجياً: تستعمل الثمار بشكل ربّ كما يُحضَّر منها مستحلب.

رُبّ الثمار: يحضّر من أجزاء متساوية من الثمار والسكر ويستعمل كمضاد للإسهال الخفيف.

مستحلب الثمار: قبضة من الثمار الناضجة تستحلب في ليتر من الماء بحالة الغليان لمدة 15 دقيقة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لتنقية الكليتين وتنشيط عملهما.

صناعياً: الثمار الفجّة الغنية بالتانين تستعمل في دباغة الجلود.

2) **الجذور:** قابضة، توصف ضد تصلّب الشرايين، اضطراب الدورة الدموية أو ضعفها، وضد الضغط الدموي المرتفع. . تستعمل كالآتي:

مغلي: 40 غراماً جذور مقطّعة، تنقع في ليتر من الماء البارد مدة 8 ـ 10 ساعات، ثم ترفع فوق نار هادئة، يُبْقى عليه يغلي حتى يتبخّر الثلثين. تطفأ النار ولا يصفّى إلاّ عند الاستعمال.

الجرعة: كوب واحد في اليوم، تؤخذ صباحاً على الريق، يداوم على تناوله مدة 3 أيام.

3) **الأوراق:** مدرّة للبول، منشّطة للكبد، قابضة، تستعمل بشكل مستحلب يحضّر كالتالي: قبضة من الأوراق النضرة ترمى في ليتر من الماء وترفع فوق نار خفيفة. . تطفأ النار عند البدء بالغليان ويصبر عليه يستحلب لمدة 15 دقيقة يصفّى بعدها ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لإدرار البول ووقف الإسهال ولتنشيط عمل الكبد.

في كتب التراث

1) الغافقي: «ثمره ينفع من السموم القتالة. إذا حمل على العين انضح الماء النازل فيها، وهيأه للتقرح. ورقه إذا طبخ وشرب طبيخه سكّن ثوران الدمامل، وإذا جفّف وسحق وذرّ على الجراحات ألزقها، ويجفّف القروح الرطبة وينفع حرق النار..».

2) جالينوس: «ثمره رديء للمعدة، في ورقه وثمره قبض..».

3) الأنطاكي: «ثمرته تنفع من السموم أكلاً وجميع النوازل لصوقاً وورقه يحلّل الأورام طلاء، وطبيخه يذهب أوجاع المقعدة والرحم نطولاً وحرق النار.. وقيل إن لهذه الشجرة صمغاً يبطل المانع والسحر والتوابع بخوراً، ويمنع الإسقاط أكلاً، والبواسير حملاً، ويُقال أن الجن تأخذه، لذلك هو ممتنع الوجود.».

قمح ـ Triticum

«الفصيلة النجيلية»

- **Blé** *(Fr.)*.
- **Wheat** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: بُرّ، حنطة.

التعريف به: نبات معروف ومبذول في العالم كله، عرفه الإنسان منذ أقدم العصور فزرعه وجعل حبوبه أساس غذائه. والقمع أنواع، منه الأسمر القاسي، والأبيض الطري، ومنه ما هو بين بين.

تتألف حبة القمح من غلاف خارجي هو كناية عن قشرة صفراء سمراء تفصل بعد الطحن عن الطحين بواسطة المنخل فتسمّى نخالة، وهي تعرف أيضاً بالردّة. يلي الغلاف الخارجي طبقة رقيقة صلبة تؤلف 3٪ من وزن الحبة، يليها اللبّ، ثم الرشيم وهو جنين القمح الذي يفرخ ويعطي السنابل.

العناصر والخصائص: تحتوي النخالة على الماغنيزيوم المضاد لفطريات السرطان وعلى الفوسفور المغذّي للدماغ والأعصاب والمقوّي للأجهزة التناسلية، وعلى الحديد المنشّط والمقوّي للدم، والكالسيوم الباني للعظام والمقوّي للأسنان، والساليكون المغذّي والمثبّت للشعر. وتحتوي النخالة على البوتاسيوم والصوديوم واليود، كما تحتوي على الفيتامينات ب1، ب2، ب6، وهـ.

الطبقة التي تلي الغلاف غنيّة بالأزوت والغلوتين فقيرة بالنشا، فيما اللب لا يحتوي إلاّ على النشا.. أما الرشيم فهو أغنى أجزاء الحبة بالڤيتامينات والمعادن، وهو من الحبة كالمحّ من البيضة.

الأجزاء المستعملة: النخالة، القمح المستنبت، عشبة القمح، الطحين، زيت القمح.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي النخالة:** قبضة من النخالة تُغلى في ليتر من الماء مدة خمس دقائق وتُستحلب بعدها فترة مماثلة ثم يُصفّى ويُشرب.

يوصف هذا المغلي لمعالجة الزحار المزمن ولتسكين آلام قروح المعدة.

الجرعة: ملء فنجان قهوة من 4 إلى 5 مرات في اليوم.

ويوصف محلّى بالعسل للقضاء على الإمساك.

الجرعة: ملء فنجان شاي مرتين في اليوم.

ومع السمنة الحديدية وعسل النحل يقضي على السعال المزمن ويكسب الجسم مناعة ضد كل أنواع الرشوحات.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يوماً.

2 ـ **لعوق النخالة:** ملعقة كبيرة من النخالة المسحوقة ناعماً تعجن بعسل النحل أو بربّ الفواكه.

الجرعة: ملعقة مع كل وجبة طعام 3 مرّات يومياً. . يوصف: للتخلص من الإمساك، للوقاية من الفطريات السرطانية، لتنشيط الكبد ولتزويد الجسم بالأملاح المعدنية والڤيتامينات.

3) **القمح المستنبت أو رُشَيْم القمح:** قبضة من حبوب القمح تنقّى وتغسل جيداً ثم تنقع بأقل من غمرها ماء طوال ليلة كاملة. . في صباح اليوم التالي تبسط الحبوب وتفرد في صحن وتغطّى بقطعة من القماش مبلولة بالماء. بعد يومين أو ثلاثة أيام يفرخ الرُشيم ويظهر نابتاً في طرف من الحبة، عندئذ تغسل الحبوب أكثر من مرة ليذهب منها كل طعم حاد وتغدو جاهزة للاستعمال.

الجرعة: ملعقة كبيرة على الأقل أو ملعقتان في الأكثر تؤخذان خلال طعام الظهر والمساء لمدة أُسبوع على الأقل وأُسبوعين على الأكثر.

يوصف القمح المستنبت للمعالجة ضد الأنيميا، التعب الفكري، الوهن الجسماني، ضعف الأعصاب وإلتهابها، الإمساك، سلسل البول، القصور الجنسي لدى الجنسين، العقم، التوتر والنرفزة.

4) **عشبة القمح:** تنقع حبوب القمح ليلة كاملة، وفي الصباح التالي تبذر في التراب (في طرف من الحديقة أو في قُصَع على شرفة المنزل أو على السطح. .) التربة المفضلة هي الحمراء السوداء. الرمل والتراب الناعم الخالي من البحص يخنقان الحبوب ويعيقان نمو العشبة. يحذّر من استعمال الأسمدة الكميائية لأن مردودها النباتي غير صحي. . بعد مرور 6 أو 10 أيام يرتفع عشب القمح ويعلو من 10 إلى 15 سم. عندئذٍ يُبدأ بحصاده إذا زاد ارتفاع العشبة على 15 سم بطل نفعها. .

الاستعمال: تؤخذ أوراق 20 نبته من عشبة القمح فتُمضغ ويُمتصّ عصيرها ويبلع، أما تفلها فيلفظ خارجاً. . يكرّر ذلك 4 ـ 8 مرّات يومياً.

يخضور القمح المستحصل عليه بهذه الطريقة يولّد طاقة جديدة في الجسم، يجدّد شباب الدم، يوقظ فينا الحيوية والهمة والنشاط. . ومضغ عشبة القمح يوصف ضد الانحطاط العام، إلتهاب المفاصل، حصى الكلي، ضعف النظر، تقيّح اللثة وإلتهاب الفم، داء السكري، الإلتهابات المعدية والمعوية، الفطريات السرطانية.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي النخالة:** نصف كيلو من النخالة يغلى في ليتر من الماء مدة عشرين دقيقة يصفّى ويستعمل:

أ ـ استحماماً: يُضاف هذا المغلي إلى ماء المغطس ليستحمّ به ضد الإلتهابات الجلدية، الحكاك أو الأكلان، آلام النقرس والروماتيزم.

ب ـ غسولاً وكمادات: لا يُضاهى في تلطيف الإلتهابات والتهيّجات الجلدية وفي تخفيف حدة الحمو والطفح الجلدي.

ج ـ حقناً شرجية: للتخلص من الإمساك.

2) **ضمادات الطحين:** يرشّ الطحين ناشفاً فوق الجلد المصاب بتهيج أو بإلتهاب أو بحرق أو ببثور. . ثم يلفّ بالشاش المعقّم فيعمل على تلطيف التهيجات ويسرع في إدمال الحروق وإزالة البثور. . أو يعجن الطحين ثم يرقّق ويمدّ فوق الإصابة ليثبت برباط من القماش الرقيق.

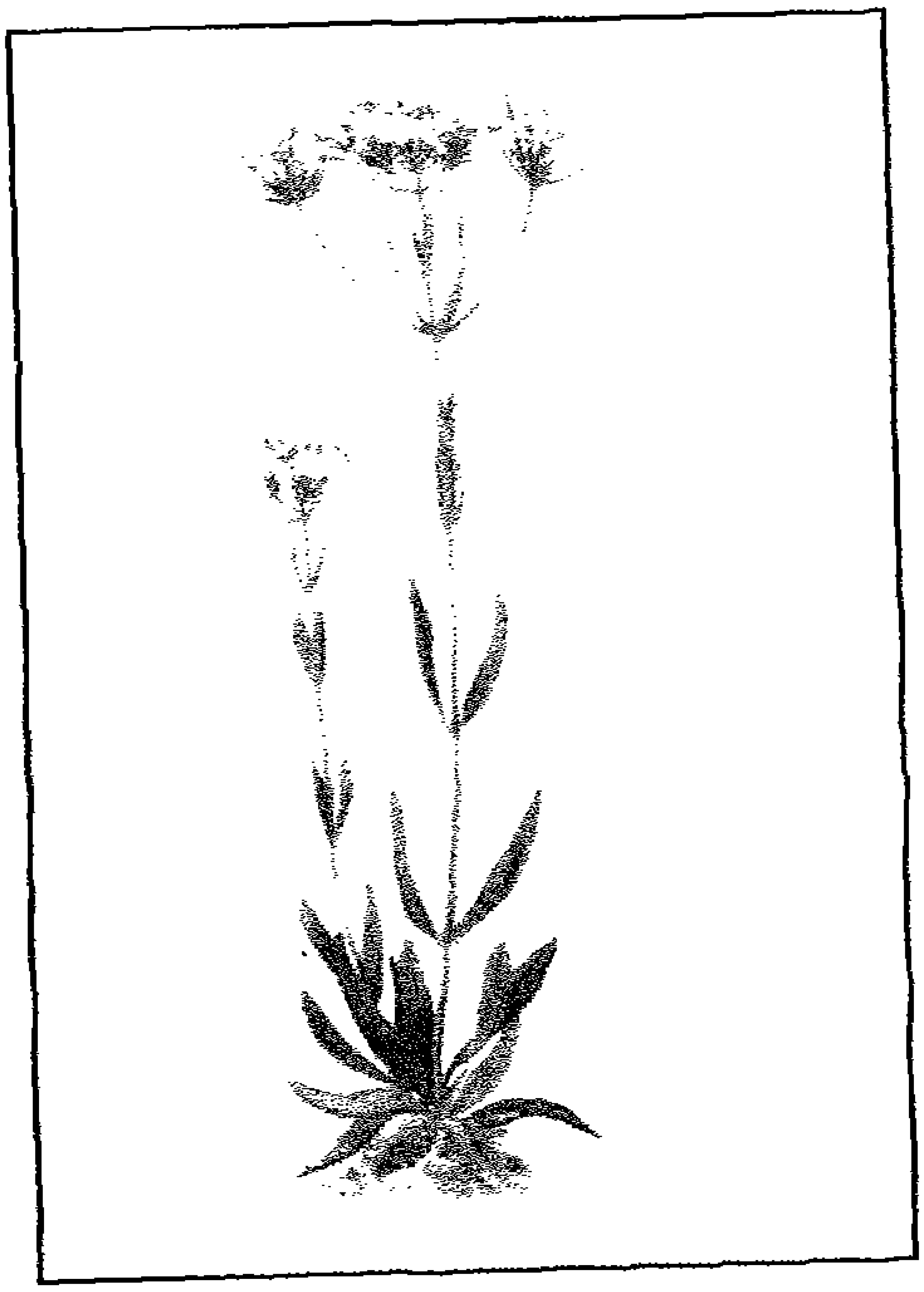
3) **ضمادات الخبز:** توصف لمعالجة إلتواء المفاصل (الفكش) ويتمّ ذلك بِبَلّ رغيف من الخبز ولفّها حول الإصابة وشدّها وتثبيتها برباط يبقى عليها حتى يعود المفصل سليماً.

4) **زيت القمح:** يستعمل دهناً لمعالجة إلتهاب الجلد، بخاصةٍ لدى الأطفال، ويوصف ضد الأكزما الناشفة وبعض أنواع الفطريات الجلدية. ويصفه البعض لمعالجة التعيلبة والحبوب المستعصية.

يستحصل على زيت القمح بوضع قبضة من حبوب القمح على صفيحة من حديد فوق نار متوسطة ثم تغطّى الحبوب بغطاء ليعلق عليه زيت دهني يتصاعد من الحبوب وهي تتحمّص وتتفحّم. . يبرّد الغطاء، يجمع ما علق عليه. تدهن الإصابات الجلدية بهذا الزيت. تكرر العملية فيتمّ الشفاء.

ج ـ جمالياً:

1) **غسول تجميلي:** قبضة كبيرة من النخالة، قشرة ثمرة واحدة من الليمون الحامض توضعان في كيس من القماش صغير، يرمى الكيس في ليتر من الماء فوق نار هادئة ليغلي 10 ـ 15 دقيقة يُغسل بهذا المغلي الوجه واليدان والرجلان ويفرك الجلد بالكيس. . مرة في اليوم فيُنقّى الجلد وتصفو البشرة ويكسب الوجه مسحة من بهاء.



قنطريّون صغير

Erythraea Centaurium

«الفصيلة الجنطيانية»

- **Petite Centaurée** *(Fr.)*.
- **Common Centaury** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: مرارة الحنش، مرارة الأرض، حشيشة الألف ريال، حشيشة الحمّى، طرطر..

الاسم الشائع: حشيشة القنطارية.

منبابته: التربة الكلسية الرملية في حفافي الكروم، والأماكن المهملة الحرشاء، في الحقول والمروج البائرة، وأحياناً عند أقنية المياه. مبذول، تلقاه في كل مكان توفّرت فيه التربة المناسبة حتى ارتفاع 1400م.

الأوصاف: نبات عشبي حولي صغير القدّ، جميل الشكل. ساقه دقيقة جرداء فرعاء مزوّاة تعلو من 10 إلى 40 سم. فروعها تنتصب عامودياً. أوراقه الجذرية بيضية مخططة تتكاثف وتستدير لتأخذ شكل زهرة ورد خضراء باهتة، والتي على الفروع ضيقة طولية لسانية لاطية متقابلة وكلها تامّة ملساء. أزهاره صغيرة وردية ونادراً بيضاء، نجمية خماسية البتلات تقوم فوق كأس أنبوبية وتنتظم في مجموعات شبه خيمية تتوّج هامة الساق ونهايات الفروع. والعشبة بكل أقسامها شديدة المرارة.

أوان ازهراره: أيار ـ تموز.

الجزء المستعمل: الساق والفروع المزهرة.

أوان اجتنائه: خلال فترة الإزهرار.

العناصر الفعَّالة: جنسيوبيكرين، اريتروسنتورين، هايتروزيد، ألكولوئيد، راتنج، شمع، عناصر مرّة مختلفة.

الخصائص: مقوٍّ، معدي، مضاد للحمى، مفرّغ للصفراء، مقبّل لطعام، طارد للغازات، منقٍّ للدم، طارد للديدان، مدمل، مقطّب، مهضّم..

الاستعمال: أ ــ من الداخل

1) **مستحلب:** ملعقتان كبيرتان من القنطريون تضافان إلى ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب، يصفّى بعدئذٍ ويستعمل.

الجرعة: فنجان قبل الأكل 3 مرّات يومياً.

يوصف: للحميات، للتخلص من الاضطرابات الهضمية وما تسببه من: نفخة، حموضة، حرقة.. لإدرار الصفراء وتنشيط الكبد والطحال وإزالة إحتقانهما، لتقوية المعدة وإثارة الشهية للطعام.. للقضاء على الإسهال، خاصة منه ما يرافقه غثيان وتقيؤ...

والقنطريون، كمقوٍّ عام يوصف للمراهقات والمراهقين الذين يشكون من قصور في نموهم، للنقهاء الذين أنهكهم المرض، للتعبين نفسياً وجسدياً.. وهو كمنشّط لعملية الهضم يوصف للذين يشكون من صعوبة هضم، أو من ألم في المعدة، أو من ابتلاع هواء..

2) **شراب مركّب:** يذوّب على البارد في ليترين من الماء كيلو واحد من السكر وخمسون غراماً من خميرة البيرة في وعاء يحكم سدّه ويحفظ حتى يتمّ التخمر فيضاف إليه مقدار نصف كيلو من القنطريون المجفّف لينتقع فيه شهراً كاملاً.. يصفّى، يعبأ في زجاجات يحكم سدّها ويحفظ جاهزاً للاستعمال.

الجرعة: قدح صغير قبل الأكل 3 مرات يومياً.

يعالج به الأنيميا (فقر الدم)، الإنحطاط الجسماني العام، الاضطرابات النفسية: إنهيار قلق، سوداوية.. الأعراض الهستيرية..

ب ــ من الخارج:

1) **مغلي:** 60 غراماً من القنطريّون تغلى في ليتر من الماء لمدة خمس دقائق ثم تستحلب فترة مماثلة. يصفّى ويستعمل فاتراً أو بارداً: مرخاً وتلبيخاً لمعالجة الكلوم

والكدمات والقروح الخنزيرية. . فركاً وتمسيداً لفروة الرأس لتقوية بصيلاتها، لتشقير الشعر، ولإيقاف تساقطه. . غسولاً للعين لمعالجة إلتهاباتها ورمدها.

2) **مسحوق القنطريون:** الأوراق والفروع الدقيقة المزهرة، نضرة أو مجففة، تسحق ناعماً وتستعمل ذروراً لمعالجة الجروح والقروح المزمنة شرط أن يؤخذ القنطريون بذات الوقت من الداخل سحيقاً أو مستحلباً. . الجرعة اليومية من هذا المسحوق غرامان يؤخذان على 3 جرعات بالعسل أو بربّ الفواكه أو في برشانات. .

يصحّ استعمال هذا السحيق من الداخل كبديل عن المستحلب.

3) **ضمادات:** هناك وصفة في مرجع أجنبي عتيق تقول: «خذ أوراق القنطريون النضرة أدعكها وضمّد بها جرحك فتقطبه والقروح العتيقة فتبريها.».

تحذيرات وموانع

ينبّه إلى عدم الإسراف في استعمال القنطريون وإلى الحذر من تناوله لفترة طويلة متواصلة، فكلا الأمرين يسبّبان تهيُّجاً في الغشاء المخاطي للأمعاء والمعدة، لذلك يشدّد على التقيّد بالجرعات وعلى تناوله في فترات متقطعة متباعدة، لا يزيد كل منها على عشرة أيام. ويمنع القنطريون على الذين يشكون من إلتهابات في القنوات الهضمية.

نتف تاريخية

لفظه قنطريون، وهي تعريب للاسم العلمي سنطوريون، والتسميات الشعبية: حشيشة السنطور، حشيشة شيرون مصدرها جميعاً أُسطورة تقول أن هيرقل رمى السنطور شيرون مؤدّب أشيل بسهم أصابه في رجله فأحدث فيها جرحاً نازفاً وأليماً. . تطلّع السنطور من حوله فشاهد عشبة صغيرة جميلة تختبىء في الأفياء، أزهارها الوردية بدت وكأنها تغمزه، تحاكيه، تدعوه. . تقدّم منها، أخذ بعضاً من أوراقها. دعكها بين أصابعه وضمّد بها جرحه، فأدملته. . كرَّمَها السنطور فنسبها إليه، وحملت اسمه.

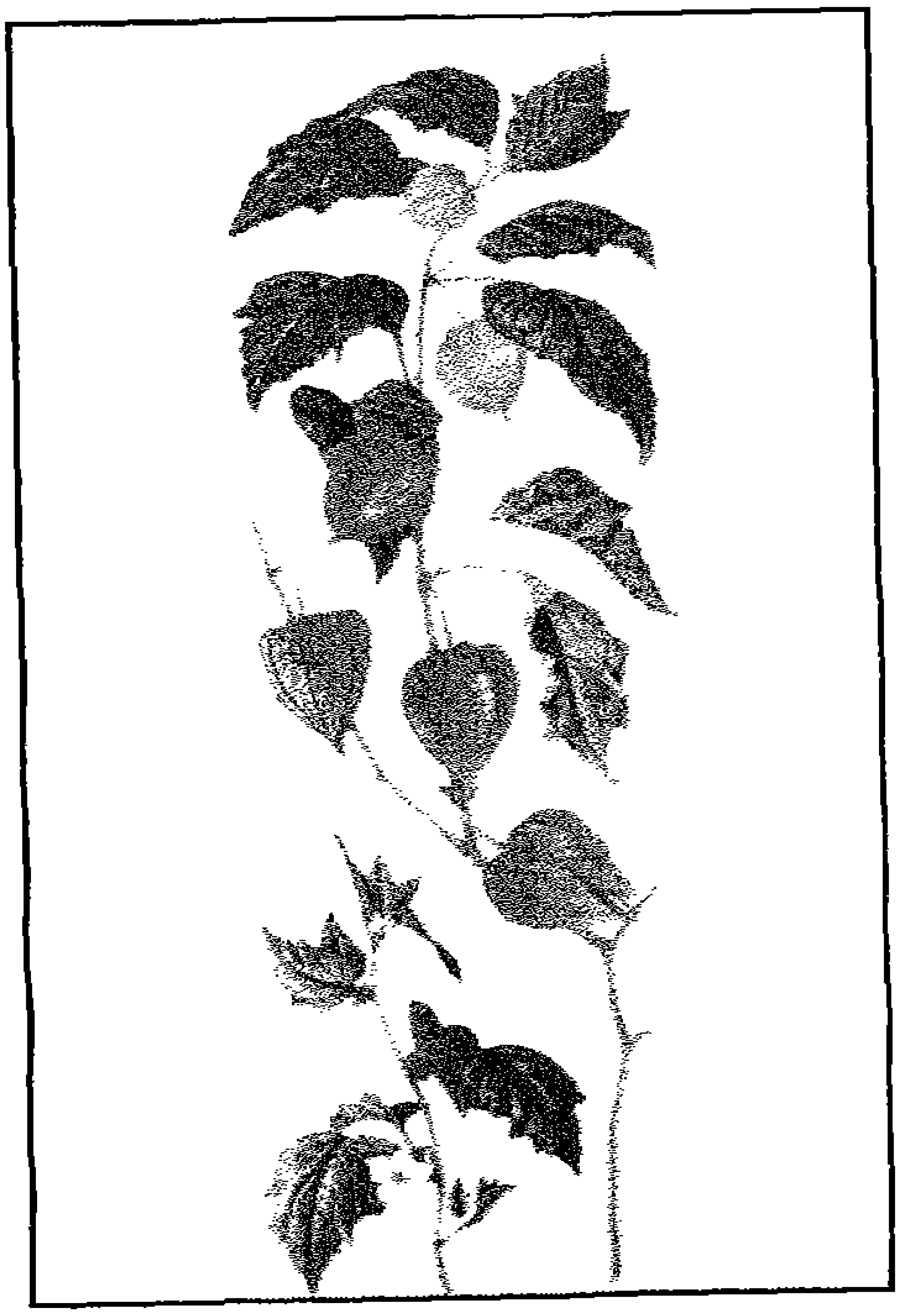
أورد هذه الأسطورة هوميروس. . بلينوس، من القرن الأول ميلادي، وصف القنطريون كدواء مدرّ للصفراء شافٍ من إلتهابات الملتحمة. . معاصره ديسقوريدس قال: «طبيخه حقناً لعرق النسا، عصارته بالعسل تجلو ظلمة البصر. تُدرّ الطمث وتخرج الجنين فرزجة وتوافق أوجاع العصب شرباً. .» في القرون الوسطى صنّفت كنبات مخزني. أطباء المدرسة الحديثة أقرّوها كدواء مضاد للحمى المتناوبة.

في كتب التراث

جاء في «الجامع..» لابن البيطار: «... إذا طبخ وشرب طبيخه أسهل مرّة صفراء.. خاصته إسهال المرّة الصفراء المخالطة للبلغم المخاطي، وينفع من أوجاع المفاصل وعرق النسا ووجع القولنج شرباً وحقناً شرجية.. ينقي الأعصاب والدماغ وينفع من الصرع.. إذا ضمّدت بطريه القروح الخبيثة نقّاها وأدملها، وإذا درس بالشحم ووضع على انتفاخ الخراجات الحديثة والعتيقة حلّلها وأدملها.. وإذا ضمّد به أوجاع العضل والمفاصل الباردة بدقيق الترمس والحارة بدقيق الشعير سكّنها. وإذا طبخ بالماء نقّى الأبرية (القشرة) من الرأس.. دهنه يسخن العصب ويقوّيه وينفع من أوجاعه..».

وفي «تذكرة داود»: «.. يدرّ الفضلات ويفتح السدد وينقّي الدماغ والصدر من الأخلاط اللزجة الغليظة، والسعال والربو وضيق النفس والقروح.. ويشفي من اليرقان والاستسقاء والطحال، ويدمل الجراح بقوّة طرياً وحده، ويابساً في المراهم، ويسقط الأجنّة أحياء وأمواتاً.. يخرج الصفراء ويزيل علل الأعصاب والنقرس والمفاصل والنسا، خصوصاً في الحقن.. عصارته تجلو بياض العين وتحدّ البصر وتحلّ الصلابات حيث كانت، وتخرج البلغم والماء الأصفر ومواد الصرع بقوة.. وينفع القولنج حقناً بالشيرج. عصارته بالخلّ تذهب الصداع طلاء، وتنبت الشعر بعد أن تبرى سائر القروح. يصلح بالصمغ والخل والعسل»..

وفي «المرشد» لمحمد بن أحمد اليمني: «... عصارة القنطريون بالخلّ تنفع من وجع الرأس الكائن من حرارة الشمس أو من شراب ضماداً.. وتنقّي الرأس من الإبرية (أي القشرة) إذا ديفت بالخل وطليت عليه في الحمام.. تنفع من كل وجع عتيق يعرض للعين إذا ديفت بماء المطر واكتحل بها.. وتنفع من استرخاء الجفون وغلظها ومن ريح السبل إذا خلطت بماء المرزنجوش الرطب وكحّلت به العين.. تنفع من ضربان الأُذن ووجعها بدهن السوسن إذا كان وجعها من برودة، وبدهن ورد إن كان من حرارة، وبماء ورق الخوخ الأخضر إن كان في الأُذن دود متولد من قروحها. فإذا قطرت في الأُذن لعلة من هذه العلل أزالت الدوي والطنين الكائنين فيها، وإن ديفت بعصارة الفجل أو بدهن بزره وقطرت في الأُذن الثقيلة السمع فتحت السمع وأزالت ثقله.. وقد تشدّ الأسنان المتحركة بطبيخ ورق السرو أو جوزه أو تمر الأثل المسمى العذبة إذا تمضمض به وأديم إمساكه في الفم..».



كاكنج

Physalis Alkakengi

«الفصيلة الباذنجانية»

- **Alkékenge** *(Fr.)*.
- **Wenter Cherry** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: جوز المرج، حبّ اللهو، عنب الجن، كرز القدس.

الاسم الشائع: بَندورَا برّيّة.

منابته: هو من نباتات أُوروبا الوسطى والجنوبية وتلقاه في بعض بلدان آسيا الغربية. ينمو في الأماكن المروية ويفضّل التربة الكلسيّة الرملية.

يتواجد عندنا ساحلاً وجبلاً. شاهدت منه في وادي قنوبين وفي بقاعكفرا (أعلى بلدة في لبنان) كما رأيت منه في ضواحي بلدة البترون على الساحل، وفي سهل عكار.

أوصافه: نبات عشبي حولي ينمو برّياً فيعلو من 30 إلى 60 سم ويزرع بستانياً للزينة فيعمّر ويرتفع حتى المتر. ساقه صلبة قائمة متفرّعة. أوراقه قاتمة الإخضرار، بيضية، حادة، بارزة العروق في أطرافها انطعاجات وتعرجات. . تتزاوج متحاذية غالباً ومتقابلة أحياناً. . أزهاره خماسية البتلات معنّقة متدلّية إبطية، بيضاء أو تبنية أحياناً. ثماره عنبية، كروية، أرجوانية، تنحبس داخل غلاف حويصلي، مخمّس الأضلع ينتفخ في أعلاه، ثم يضيق شيئاً فشيئاً، وينتهي مصرور الأسفل آخذاً شكل فانوس شرقي قديم. . ليس لهذا النبات أية رائحة، أما الطعم ففي عنباته حموضة تذكّرك بطعم البندورة.

أوان ازهراره: حزيران ـ تموز.

المستعمل منه: الثمار على الأخص. . ويحلّل البعض استعمال الأوراق والسوق

إلاّ أن هناك من لا يُسَوِّغ ذلك خشية التسمّم.

أوان اجتنائه: آب ـ أيلول.

العناصر الفعّالة: تانين، حامض السيتريك، حامض التفاح، سكر، ألكولوئيد، وعنصر مرّ هو الفيزالين.. ثمار الكاكنج أكثر غنى بالفيتامين ج من الليمون الحامض والبرتقال.

الخصائص: ثمار الكاكنج مبرّدة، منعشة، مطهّرة، منقّية للدم، مهدّئة لإلتهابات الأنسجة مرخية لتشنجاتها، مدرّة للبول، مزيلة لاحتقانات الكبد والكليتين، موصوفة لشحّ البول ولانحباسه وتقطيره.. وتوصف لمعالجة إلتهابات المسالك البولية وللقضاء على حصيات الكلي والمثانة.. استعملت ضد النقرس، الروماتيزم، الاستسقاء، إلتهاب المفاصل.. ومن خصائصها أنها تنقص نسبة الحامض البولي في الدم وتزيله من البول.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **الثمار نيئة ومطبوخة:** عشر حبات من ثمار الكاكنج تؤكل نيئة صباحاً على الريق ومثلها في المساء توصف لمعالجة النقرس والروماتيزم، أو ملعقة صغيرة من الثمار المطبوخة عقيداً (gelée) أو مربّى (Compote) للغاية نفسها.

2) **مستحلب:** 40 غرماً من الثمار المجففة تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء يصبر عليها تستحلب مدّة 15 دقيقة، ثم يصفّى بعدها ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً. لمعالجة إلتهاب المسالك البولية، إحتقان الكلي والكبد، حصيات الكلي والمثانة، تقطير وانحباس البول، النقرس، الصفيرا، الروماتيزم.

3) **مسحوق الثمار:** عنبات الكاكنج النضيجة تجفف، تسحق، تحفظ للاستعمال.

الجرعة: 1 ـ 2 غرام لإدرار البول عند انحباسه أو شحّه أو تقطيره.

4 ـ 5 غرامات لخفض الحرارة في الحميات ولتسكين إلتهاب المفاصل.

ب ـ من الخارج:

مغلي: 60 ـ 120 غراماً من العشبة بكامل أجزائها تُغلى في ليتر من الماء لمدة 10 ـ 15 دقيقة وتستعمل تمسيداً وتكميداً لتهدئة إلتهابات الأنسجة وتلطيف تشنجاتها ولتسكين آلام الروماتيزم والنقرس.

نتف تاريخية

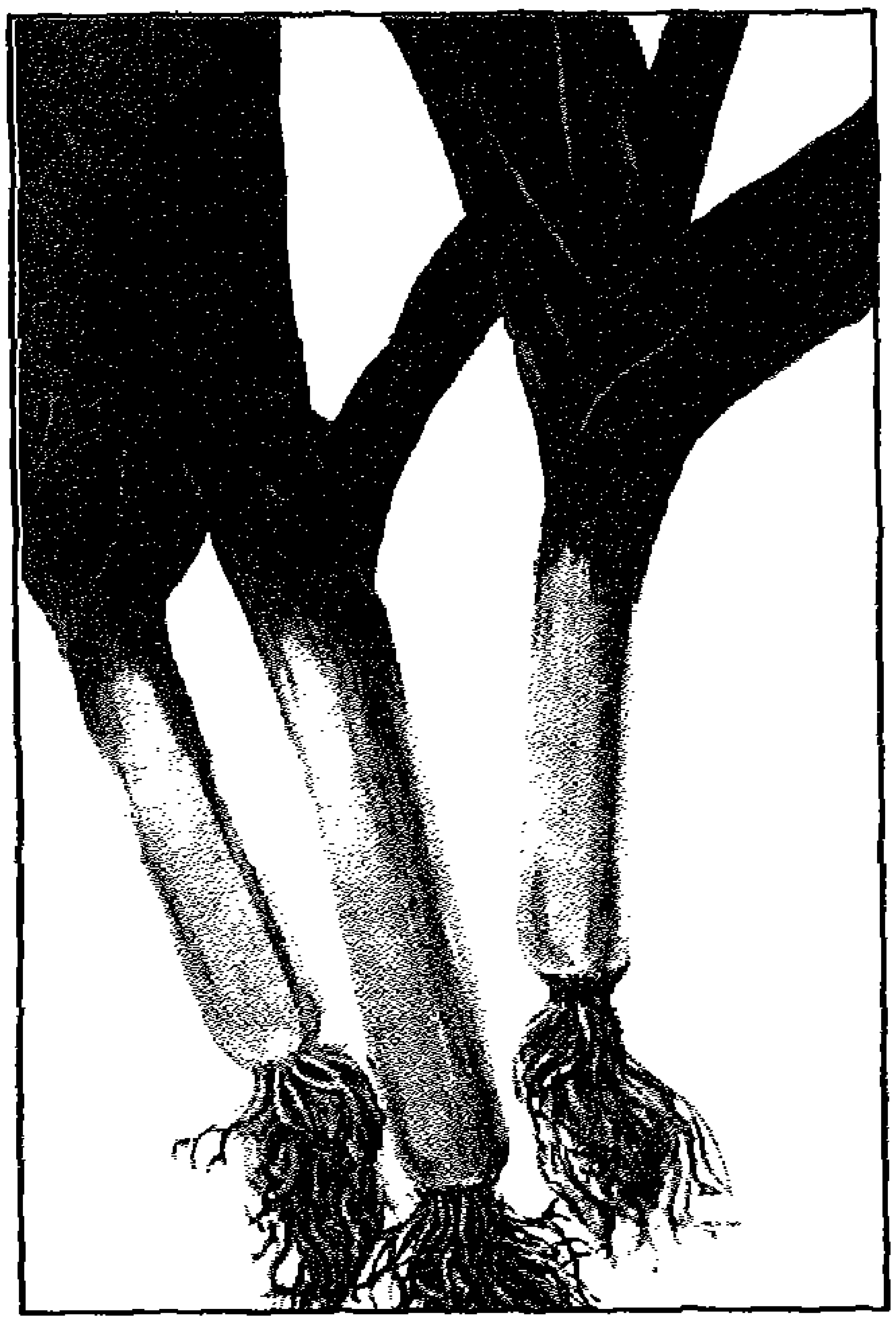
ثمار الكاكنج عرفت منذ عصور بعيدة كعلاج لإزالة احتقانات الكلي والكبد وللتخلص من حصيات الكلي والمثانة.. ديسقوريدس، من القرن الأول للميلاد، وصفها للتخلص من اضطرابت الكلي وإحتباس البول، ورأى أنها تنقّي اليرقان بإدرارها البول. أطباء القرن التاسع عشر رأوا في هذه العنبات علاجاً للروماتيزم وشحّ البول والنقرس والاستسقاء.. كما وصفوها لإزالة حصيات الكلي والمثانة ولتطهير الدم والبول من الأملاح المنهكة للجسم. فثمار الكاكنج اشتهرت في كل زمان كمصرّفة للبول، طاردة لحصى الكلي والمثانة، مطهّرة ومنقّية للدم.. أما الأوراق فاعتبرت الأجدر في معالجة الحميات المتعاقبة. حالياً الكاكنج غير مستعمل إلاّ في الطب التجانسي، ويحضّر لذلك صبغة من العنبات النضيجة.. شعبياً، الشائع حالياً في أُوروبا، هو نقع الثمار في عصير الفواكه واستعمال هذا النقيع كدواء ضد اضطرابات الكلي وانحباس البول والتهاب المفاصل.

في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «.. ثماره تنفع من الربو واللهيب وعسر النفس شراباً.. وإذا ابتلع منها مثقال كل يوم شفى من اليرقان.. ويُقال إن المرأة إذا ابتلعت من حبه، بعد طهرها كل يوم سبع حبات لمدة سبعة أيام منعت الحبل..».

هوامش:

يعتبر الكاكنج من النباتات التزيينية. غرسه شائع بستانياً في أوروبا.. ثماره مأكولة، يحضّر منها عقيد أو رب لذيذ الطعم مفيد. وهذه الثمار تجفف وتسحق لاستعمالها لوحدها كمدرّة للبول وكمضادة للحمى، أو لإدخالها في شراب الشيكوريا المركّب.



كراث بستاني

Allium Porrum

«الفصيلة الزنبقية»

- **Poireau** *(Fr.)*.
- **Leek** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: كرّاث البقل، كرّاث المائدة، إخريط، قِرْط.

التعريف به: كرّاث إفرنجي.

ماهيته: بقل حولي بستاني معروف. هو من جنس الثوم. مستعمل جداً لدى الغربيين. له استعمالات مطبخية مختلفة. يؤكل مطبوخاً كما يؤكل نيئاً. موطنه الأصلي جنوب أُوروبا. زراعته شائعة في جميع أنحاء العالم. حساء الكراث له شهرته عند الأُوروبيين، أما زراعته فتتمّ كالتالي: تبذر البذور خلال شهري آذار ونيسان وتخصّص لذلك زاوية من الأرض مشبعة تربتها بالأسمدة العضوية. تقتلع البصلات حالما تصبح بارتفاع 10 ـ 15 سم. وتزرع في أثلام مخصّصة لذلك، وكلما برز الجزء الترابي الأبيض (الجذمور) فوق الأرض يغطّى بردّ التراب عليه وبذلك نحصل على كراث طويل الرقبة.

يزرع الكراث البستاني في بعض المناطق اللبنانية الساحلية، إلاّ أن زراعته ليست شائعة عندنا شيوعها في الغرب. قروينا يستعيضون عنه بالكرّاث البلدي البري الذي ينمو بنفسه في حقولنا وكرومنا. عندنا من الكرّاث البري أنواع أشهرها ثلاثة:

1) كرّاث الكروم الشبيه بالثوم البلدي شكلاً وطعماً وقدّاً. وهو شائع في لبنان خاصة في المناطق الساحلية والوسطى.

2) كرّات الجبل: ينمو في المناطق التي يزيد ارتفاعها على الألف متر. كبير القدّ. شبيه بالثوم المعمّر (الثوم الكبير) فكأنه البرّي منه.

3) الكرّاث الصغيرة أو الكريريتي. تقبل عليه قروياتنا إقبالهن على النوع الأول وكان جدي لوالدتي يعتبره بديلاً عن كرات أو ثوم الدببة الذي لا ينمو في لبنان.

جميع أنواع الكرّاث متقاربة من حيث خصائصها، وكلها تعدّ من البقول المأكولة. إلاّ أن الكراث البستاني يبقى أغناها من حيث الخصائص العلاجية والعناصر الفعَّالة.

المستعمل منه علاجياً: الجذمور ـ الأوراق ـ البذور.

عناصره الفعَّالة: حديد، فوسفور، كلسيوم، ماغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت، والڤيتامينات: أ ـ ج.

خصائصه: مدرّ للبول، مقوّ للأعصاب، مرمّم، مهضّم، مليّن للمعدة، منقّ للأمعاء، مطهّر. يوصف في حالات أسر البول، شحّه، تقطيره.. ضد رمل وحصى الكلي والمرارة، إلتهاب المثانة، عسر الهضم، النفخة، الحرقة، الحموضة، فقر الدم، كظّة الدم، النقرس، الروماتيزم، إلتهاب المفاصل، تصلّب الشرايين، البدانة، الاستسقاء، الإمساك، إلتهاب الشعب، السعال، إلتهاب الرغامى والبلعوم، البحّة، خمود الصوت..

والكرّاث يخصب العواقر، يحافظ على جمال القوام، يؤخّر ظواهر الشيخوخة، يصون الصوت ويحفظ صفاءه.

من الخارج يستعمل الكراث في معالجة الدمامل، الخرّاجات، بثور الوجه، تبقّع البشرة بالأحمر، البواسير، الثفن، المسامير، لسع الحشرات.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي الكراث:** 8 كراثات تقطّع، تُضاف إلى ليترين من الماء، تُغلى ساعة كاملة، يصفّى المغلي، تُعصر الكرّاثات، يشرب الحاصل..

الجرعة: 3 فناجين يومياً تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام على أن يؤخذ أولها صباحاً على الريق.

يوصف هذا المغلي في الحالات التالية:

ـ فقر الدم، كظّة الدم، البدانة.

ـ سوء الهضم، النفخة، الحرقة، الحموضة، الإمساك.

ـ تصلّب الشرايين، إلتهاب المفاصل، النقرس، الروماتيزم..

ـ الزكام، السعال، إلتهاب الحنجرة والرغامى، إلتهاب الشعب التنفسية، خمود الصوت، البحّة.

ـ شحّ البول، المغص الكلوي البولينا، رمل وحصى المرارة والكلي، إلتهاب المثانة..

عند إلتهاب الأمعاء لدى البالغين يوصى بالحمية الكاملة وشرب فنجان كل نصف ساعة من هذا المغلي. فعلى المصاب أن يصوم على هذا المغلي فلا يتناول سواه.

التعوّد على هذا المغلي يحفظ جمال القوام، يصون صفاء الصوت، يمنع ظواهر الشيخوخة المبكرة من البروز، يخصب العاقرات، يطيل «شباب» النساء.

2) **تناول الكراث:** تناول الكراث مطبوخاً أو نيئاً، وبأية طريقة حضّر، يقوم مقام المغلي، ويفيد في كل الحالات المذكورة أعلاه. حساء الكرّاث خير علاج للروماتيزم، وهو إلى ذلك مليّن، طارد للفضلات، مطهّر للأمعاء، مدرّ للبول..

3) **شراب الكرّاث:** تؤخذ عدّة بصلات من الكرّاث، تطبخ جيداً، تعصر بقماشة، يُضاف إلى الحاصل مقدار وزنه عسلاً ويحفظ للاستعمال.

الجرعة: ملعقة كبيرة صباحاً وأُخرى في المساء.

هذا الشراب لا يُضاهي في معالجة إلتهاب الشعب وتسكين السعال.. وهو موصوف ضد الزكام السعال الديكي «الشاهوق»، البحّة، إلتهاب الحلق والرغامى.

4) **مستحلب البذور:** نصف ملعقة صغيرة من بذور الكرّاث ترض وتستحلب في قدح من النبيذ الأبيض الساخن بدرجة الغليان مدة عشر دقائق. يؤخذ هذا النقيع جرعة واحدة مرة في اليوم ضد الزلال.

ب ـ من الخارج:

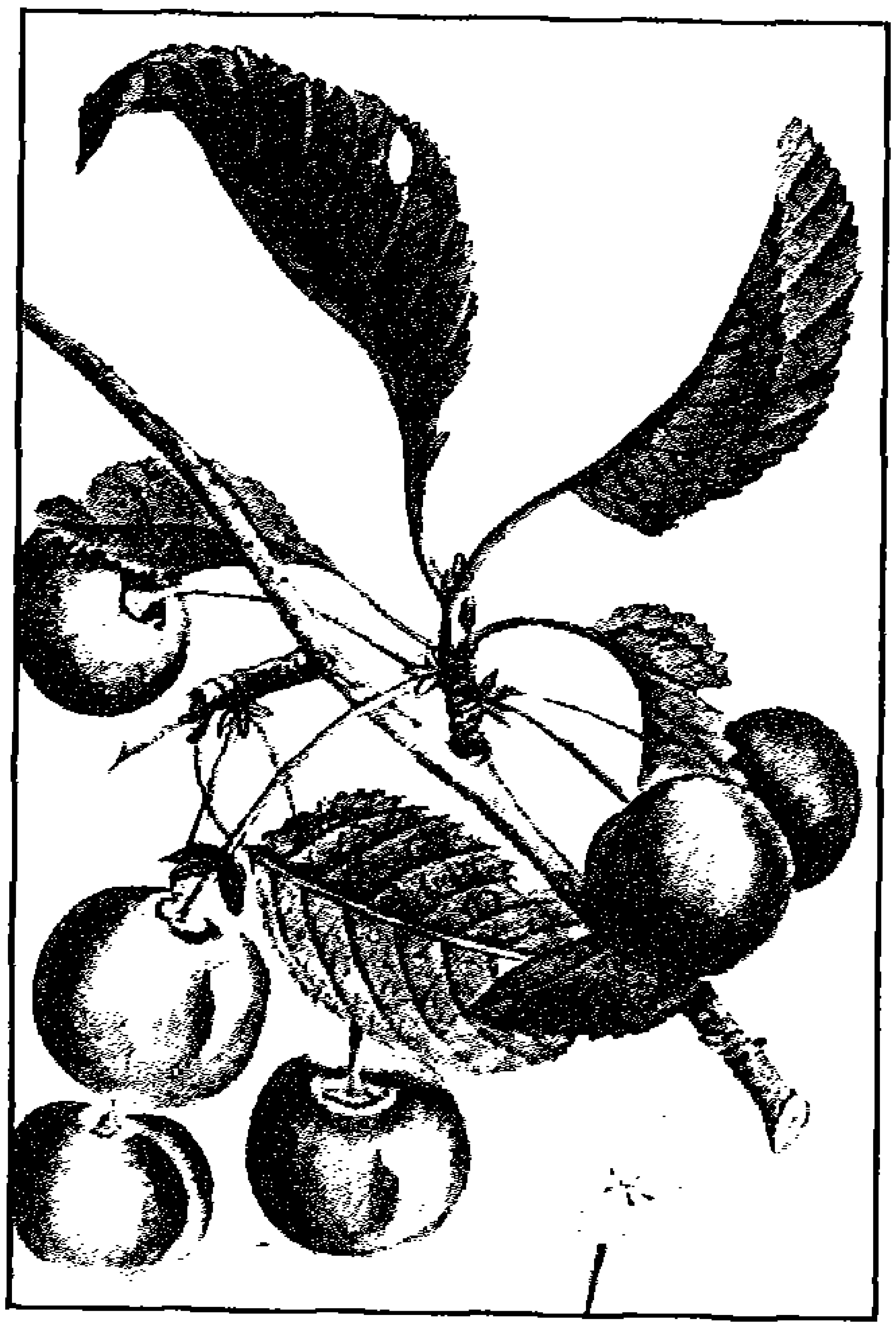
كمادات: 1) قبضة من أوراق الكراث تغمر بالخلّ وترفع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان. تطفأ النار ويصبر على هذه الأوراق تستحلب مدة 24 ساعة. ثم تستعمل كمادات فوق الثفن (يبوسات جلدية)، وانتفاخات عِقَد الأصابع التي يسبّبها النقرس. تبدل الكمادات كل ليلة حتى زوال اليبوسات الجلدية وانتفاخات العقد.

2) يؤخذ رأس من الكرّاث يقسم إلى نصفين ويكمّد به وخز النحل والزنابير فيمنع الورم ويزيل الألم.

لصوقات: 1) تؤخذ رؤوس الكرّاث. تفرم. تطبخ بدهن خنزير على نار خفيفة، تهرس جيداً ثم تستعمل لصوقات ساخنة فوق الخراجات، الدمامل، الداحس. . وغيرها من الأورام المتقيّحة لتسريع انضاجها، كما تستعمل ضد مسامير الأرجل لإقتلاعها من أُصولها. تبدّل اللصقة مرة في اليوم.

2) بصلتا كرّاث تغليان بكوب من الحليب، يصفى، يعصر، يُضاف قبضة صغيرة من فتات الخبز، يصبر عليها حتى تنتقع، تستعمل لصوقات منقّية للبشرة ولإزالة ما يشوب الوجه من بثور وبقع حمراء.

مغلي: يُغلى الكرّاث ويستعمل ماؤه فاتراً غسلاً للمقعدة، أو جلوساً فيه مرتين في اليوم للقضاء على البواسير. يفضّل أن يؤخذ بذات الوقت، وكعلاج مساعد، فنجانان يومياً من مغلي الكرّاث هذا.



كرز ـ Cerasus Vulgaris

«الفصيلة الوردية»

- **Cerisier** *(Fr.)*.
- **Cherrie** *(Eng.)*.

التعريف به: الكرز معروف لا يحتاج إلى وصف، ومن غابت عنه صورة شجرته فهو لا يجهل ثمارها. والكرز أنواع منه البستاني ومنه البرّي. وهو وإن اختلفت أنواعه يبقى واحداً من حيث الاستعمال لتشابه العناصر الفعَّالة فيها جميعاً. .

ثمار الكرز قليلة التغذية ولكنها تقدّم للجسم كمية وافرة من الڤيتامينات والأملاح المعدنية المقوّية للأعصاب والعضلات. والكرز مثل الكثير من الثمار ذات المواد القلوية لا يصحّ تناوله بعد الطعام لأن قلويته تلاشي عمل الأحماض المعدية مما يحدث عسراً في الهضم، وبخاصةٍ هضم اللحوم. أحسن الأوقات لتناول الثمار هي التالية: صباحاً على الريق، مساءً قبيل النوم، العاشرة قبل الظهر والرابعة بعده.

المستعمل منه: الثمار، معاليق الثمار، الصموغ.

العناصر الفعَّالة: سكّر الفاكهة، حامض التفاح، حامض الليمون، بكتين، تانين، فلاڤونوئيدات، حديد، نحاس، زنك، كلور، كلسيوم، كبريت، فوسفور، ماغنيزيوم بوتاسيوم، صوديوم.

الخصائص: مبرّد، مرطّب، مسكّن، منقّ، مرمّم الخلايا، ممعدن، مقوّ للأعصاب والعضلات، مانع للشيخوخة، منظّم لعمل الكبد والأمعاء، مدرّ للبول مضاد للروماتيزم، لإلتهاب المفاصل، وللنقرس. . موصوف لذوي الأوعية الدموية المتوترة، مفيد لمن يشكون من الإمساك.

يمنع الكرز عن المصابين بالديزنطاريا وعن الذين يشكون من ضعفٍ في الهضم.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي مركّب:** 30 غراماً من معاليق الثمار (أعناق الكرز) تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء فوق نار هادئة ثم يصبّ المغلي فوق 250 غراماً من ثمار الكرز أو التفاح المقطّع دوائر رقيقة. يغطى الوعاء، يكمر، يصبر عليه 20 دقيقة للتخمر والاستحلاب يصفّى بعدئذٍ، تعصر الثمار، يشرب الحاصل على مدار النهار.

يوصف هذا المغلي لمعالجة إلتهاب الشعب التنفسية (برونشيت)، انحباس البول، أمراض الكلي، الإصابة برمل كلوي، بإلتهاب في المسالك البولية أو في المثانة.. ويفيد عسر الهضم، الصفيرا، النقرس والروماتيزم.

2) **مغلي بسيط:** 50 غراماً من أعناق الكرز تغلى في ليتر من الماء مدة خمس دقائق، تطفأ النار، يكمر الوعاء، يصبر عليه نصف ساعة للاستحلاب، يصفّى، يحلّى بالعسل أو السكر نبات ويشرب.

الجرعة: 4 ـ 5 فناجين صغيرة في اليوم.

يوصف هذا المغلي لمعالجة انحباس البول، الرمل الكلوي، إلتهاب المثانة، تراكم الحمض البولي في الدم، إلتهاب المفاصل، الصفيرا، النقرس، الاستسقاء...

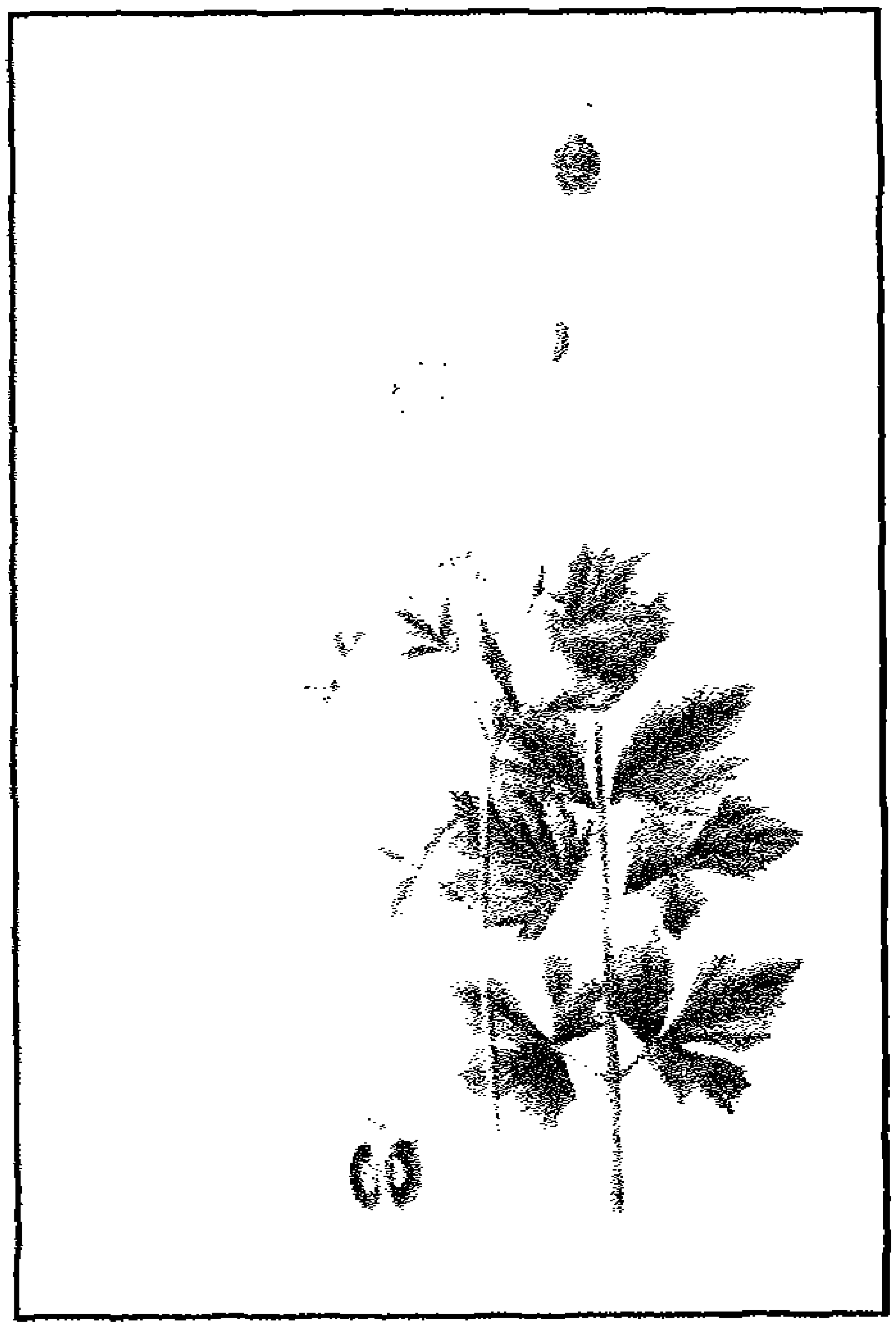
3) **شراب الكرز:** كيلو من عصير الكرز يُضاف إليه كيلو ونصف سكر ثم يرفع فوق نار هادئة. تطفأ النار عند البدء بالغليان، يبرّد، يحفظ في زجاجات محكمة السدّ لاستعماله أيام القيظ. مبرّد، مرطّب، صالح لإطفاء العطش في الحميات.

4) **تناول الثمار:** ثمار الكرز هي من خيرة منقيات الدم لذلك توصف للمصابين بإلتهاب المفاصل، النقرس، الروماتيزم، تصلب الشرايين.. وعلى أصحاب المزاج الصفراوي والدموي أن يكثروا من تناول ثمار الكرز أو شرب عصيره.

ب ــ من الخارج:

1) **أقنعة:** تؤخذ ثمار الكرز، تنزع نواها ويصنع منها قناع للوجه فيقوّي الأنسجة، يشدّ الجلد، يمسح ظواهر الأعياء، يستعاض عن لبّ الثمار بتلطيخ الوجه بعصير الكرز الطازج.

2) **طلاءً:** تؤخذ الصموغ التي تذرب من جذع شجرة الكرز وأغصانها، تذاب بالماء، وتستعمل طلاءً فعّالاً في معالجة القوباء.



كرفس

Apium graveolens

«الفصيلة الخيمية»

- **Ache** *(Fr.)*.
- **Persley** *(Eng.)*.

أنواعه: هو نوعان: برّي ينمو بنفسه، وبستاني يزرع لاعراض مطبحيه ودوائيه. من حيث الخصائص، ليس هناك من فرق يذكر بين النوعين، ومن حيث الشكل، البستاني أكبر قداً وأكثر ارتفاعاً، والجذر في النوع البستاني قصير منتفخ لحيم. بينما هو في البري وتدي رفيع تحيط به جذيرات ليفية. أما من حيث الطعم فالبستاني أكثر حلاوة من البرّي.

منابته: الكرفس البري يكثر نموه في المستنقعات كما في الأراضي الرطبة وبخاصةٍ قرب المنازل، في السواحل وفي الجبال حتى ارتفاع 1500 م.

أما الكرفس البستاني فتستنبت بذوره في أحواض أو في زاوية من الأرض تسمدّ بأسمدة عضوية ويستحسن تغطيتها بالزجاج أو النايلون. يتمّ ذلك خلال شهر آذار (مارس) وفي نيسان (ابريل) تؤخذ الشتلات وتزرع في خطوط عريضة يبعد الواحد منها عن الآخر مسافة 40 سم. على أن يفصل بين الشتلة والأُخرى مسافة مماثلة. تجنى الأوراق طوال الفترة التي تسبق الإزهرار. يؤخذ من كل شتلة ورقة واحدة في كل مرّة. تجفف الأوراق في الظل. تسحق، وتحفظ في أوعية تعزلها عن الهواء والرطوبة. وتجنى الجذور في الخريف، بعد بلوغها السنتين من عمرها، فتقطع وتجفف، أو تحفظ مطمورة في الرمل فتظل طازجة، مع العلم أن التجفيف لا يفقدها شيئاً من خصائصها.

الكرفس برياً، قليل الانتشار في لبنان، وهو لا يكون كثيفاً إن وجد. شاهدت جمة مفردة منه في بلدة حصرون عند حافة قناة للري بجانب الطريق. وفي حدث الجبة

تجاور نبتة منه خزّاناً للماء وسط البلدة. وفي البترون شاهدت جمة منه تنمو ملاصقة لقناة ري قرب أحد المنازل. . أما ما يكثر شيوعه في بعض المناطق اللبنانية ويعرف لدى العامة هناك باسم كرفس، فليس هو في الواقع سوى «حشيشة الملاك» التي هي من جنس الكرفس وليست كرفساً، مثلها مثل البقدونس والكاش الرومي، فهذه جميعاً من جنس الكرفس.

أوصافه: نبات عشبي بري وبستاني. أوراقه معنقة، مجنحة، ثلاثية التركيب، كثيرة التفريض، عابقة الإخضرار، لماعة. سوقه قائمة، أُسطوانية، جوفاء، ملساء، مورقة، مخطّطة، محزّزة بأثلام عميقة طولية، تعلو 50 ـ 100 سم. الأزهار صغيرة، بيضاء مشربة خضرة، تنتظم في شكل خيمي. . وهي لا تظهر قبل السنة الثانية من عمر النبتة. الجذور معمّرة وتدية، في النوع البري، منتفخة لحيمة بحجم قبضة اليد في البستاني.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق، البذور.

أوان اجتنائه: تجنى الجذور خلال فصلي الخريف والشتاء. وما كان منها ابن سنتين هو الأفضل لأنه الأكثر فاعلية. وتجنى الأوراق طالما لم تخرج سوقه وتظهر أزهاره. أما البذور فتجنى بعيد نضجها أواخر الصيف أَوْ أَوَائِل الخريف.

العناصر الفعّالة: زيت طيار، عناصر آزوتية، ومواد هلامية ونشوية، سكر، كومارين كارونين، أملاح معدنية، والڤيتامينات: ب، ج، ي.

الخصائص: طارد للريح، منقٍّ للدم، مدرّ للبول، منفث، ممعدن، مقبّل للطعام، مفرغ الصفراء، هاضم، منشّط، مضاد للماليخوليا، طارد للغم والحزن، مصرِّف، معدي، مقوٍّ، منعظ. .

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي:** 30 غراماً من جذور الكرفس المجففة والمقطعة تغلى عشر دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب عشر دقائق أُخرى يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لمعالجة شحّ البول، أو عسره، أو تقطيره، البول الزلالي، الرمل والحصى، سواء كان في المرارة، في الكلي، أو في المثانة؛ سوء الهضم، الغازات، تطبّل المعدة عدم الشهية للطعام، الروماتيزم، النقرس، الاستسقاء، العلل الخنازيرية، تغيّر لون السحنة واصطباغها بإغبرار أو زرقة.

ويؤخذ هذا المغلي ممزوجاً بالحليب فيفعل العجب في معالجة: النزلة الصدرية، إلتهاب الشعب التنفسية، البحّة وانقطاع الصوت، الربو، السعال الرطب، وجميع أمراض الجهاز التنفسي.

2) **عصير الكرفس:** أوراق وفروع الكرفس تعصر ويؤخذ عصيرها طازجاً.

الجرعة: فنجان قهوة كل صباح لمعالجة الضعف والوهن، عدم القابلية للطعام، توتّر الأعصاب والنرفزة، خاصة لدى العصابيين.

ـ و3 فناجين قهوة من هذا العصير كل يوم توصف لتنقية الجسم من الفضلات المسمّمة للأعضاء وضد كظّة الدم، الروماتيزم، النقرس، البدانة، السعال الرطب، إلتهاب الشعب التنفسية.

3) **مستحلب البذور:** ملعقة صغيرة من بذور الكرفس ترضّ وترمى في قدر فنجان من الماء المغلي ويصبر عليها تستحلب مدة عشر دقائق. يصفّى ويشرب لتنشيط وتقوية الجهاز الهضمي، للتخلّص من متاعب الغازات ومن النفخة أو تطبل المعدة.

4) **تناول الكرفس:** تناول جذور الكرفس الغضّة موصوف، وهي إما أن تؤخذ لوحدها أو مفرومة وممزوجة بتفاح مبشور: جذر واحد مرتين في اليوم لمدة شهر على الأقل لمعالجة: الروماتيزم، النقرس، الاستسقاء، اليرقان، اضطرابات الكلي، الإنقباض النفسي، الغمّ، الضعف العصبي، الضعف الجنسي.. ويوصف لتنقية الدم وتصريف الفضلات الضارة بالجسم، لتنشيط وتقوية الجهازين البولي والهضمي.

موانع: 1) يمنع تناول الكرفس بكل أجزائه وبأي شكل في حال وجود إلتهاب أو تهيّج في الكليتين.

2) الكرفس يدرّ الطمث، ويقلّل إفراز الحليب.. لذلك يمنع تناوله على الحوامل والمرضعات.

3) بعض المراجع تحذّر من تناول الكرفس الندي الأخضر.

ب ـ من الخارج:

1) **كمادات:** أوراق الكرفس الخضراء ترضّ ويكمد بها لمعالجة الرضّات، الكلوم، القروح واحتقان الثديين.

2) **غرغرة:** ملعقة صغيرة من عصير الكرفس تُضاف إلى فنجان صغير من الماء

ويغرغر بها ضد إلتهاب الحلق والبلعوم ولتطهير الفم وتقوية اللثة وشفاء ما فيهما من بثور.

ج ـ الاستعمال المطبخي:

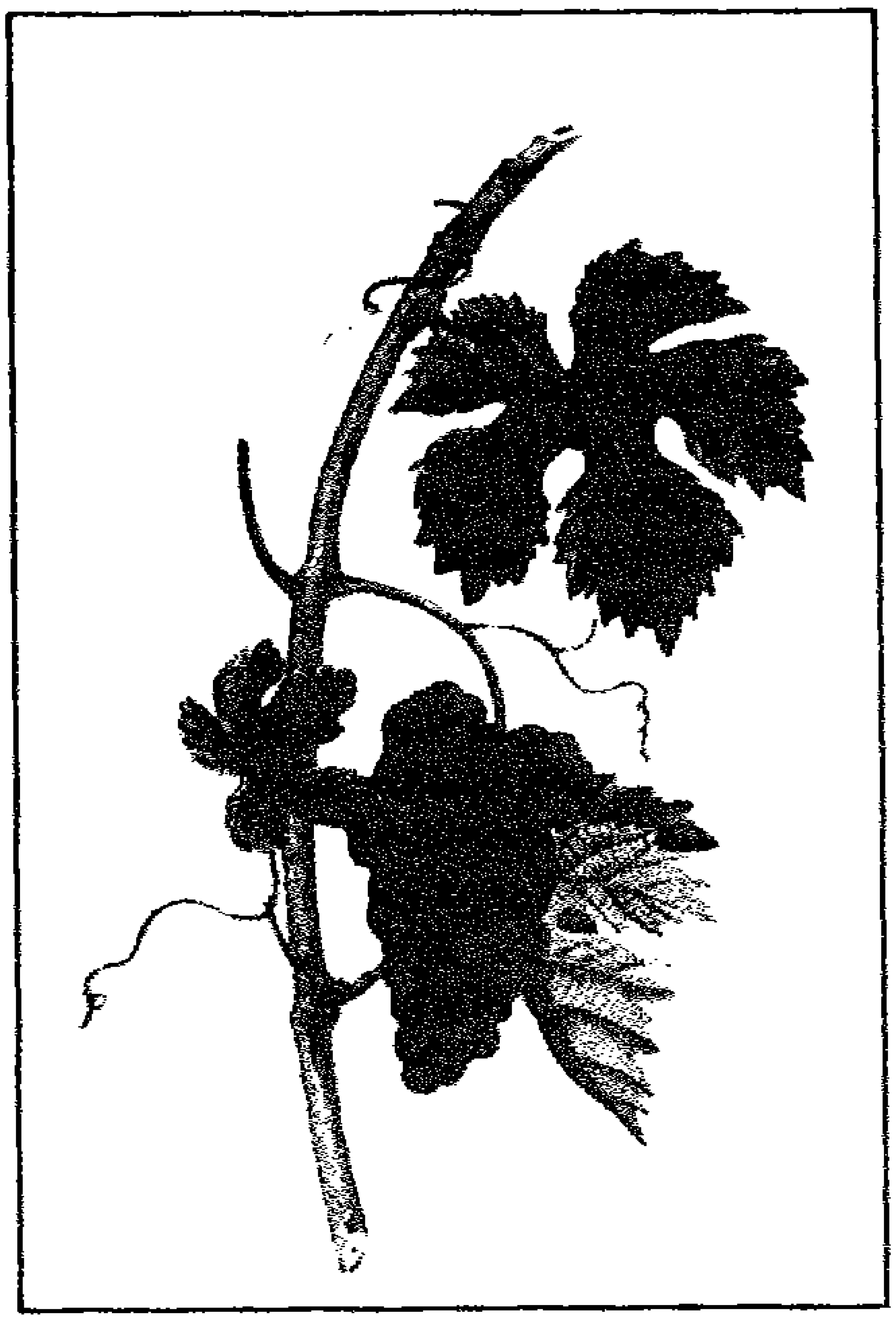
يستعمل الكرفس كتابل ويستعمل كبقل إلى جانب استعماله كدواء.

قبضة من سحيق أوراق الكرفس المجفّفة تُضاف إلى الحساء تكسبه نكهة ولا أطيب. الأوراق الخضراء تحضّر منها شوربا لذيذة وصحيّة. إلاَّ أن الأكثر استعمالاً مطبخياً هو الجذر في الغالب. فهو يفرم ويحضّر منه سلطة، مع مزيج من بقول السلطة، كما يمزج مع بقول أخرى ويحضّر منه حساء له شهرته.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «. . . يدرّ البول والطمث ويحلّل الرياح والنفخ وخاصة بزره. . يفتّق شهوة الباه. . يقلّ اللبن. . يطيّب النكهة. . مفتّح لسدد الكبد والطحال. ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد الباردتين ويذيب الحصاة. . ينقّي الكبد والكلي والمثانة ويفتّح سددها. . إذا دقّ بزره بمثله سكر ولتّ بسمن بقري وشرب 3 أيام فإنه يزيد في الجماع أمراً أكيداً وليكن الطعام عليه لحوم الديوك وأخصيتها. . .».

وجاء في «تذكرة داود»: «. . . يزيل اليرقان والطحال وعسر البول ويذيب الحصى ويحرّك الباه مطلقاً ولو بعد يأس. . يزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الأحشاء ووجع الجنبين والوركين والخصية. . يجلو الآثار كالثآليل والبرص، خصوصاً بالنوشادر والعسل. . .».



الكرمة ـ Vitis Vinifera

«الفصيلة الكرمية»

- **Vigne** *(Fr.)*.
- **Grape - vine** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: عِنب، دالية، زون، عريشة، انبالس (يونانية)، وَيْن (فارسية).

الاسم الشائع: عريشة.

منابتها: تنمو الكرمة في كل تربة ولكنها تفضل المناخ الحار والمعتدل. موطنها الأصلي غربي آسيا. وقد حملها الفينيقيون مع ما حملوا في أسفارهم فأدخلوها جزر الأرخبيل واليونان وصقلية وايطاليا ومصر وجنوبي فرنسا وأسبانيا وتونس.

أوصافها: شجرة معمّرة، متسلّقة، معرّشة، نلتقيها في كل مكان.. ثمارها عناقيد تختلف عنباتها لوناً وقداً وشكلاً باختلاف النوع.. وهي تتدلّى بشكل لا أشهى ولا أحلى.. والكرمة من أقدم الأغراس التي أعتنى بها الإنسان ورعاها. في العالم اليوم نحو من ثلاثة آلاف نوع من العنب، منه البستاني، ومنه البرّي.

في لبنان من العنب حالياً ما يزيد على المئة نوع، إلاً أنّ ما يعرف بالمرواح هو الأكثر شيوعاً وربما كان الأقدم بين جميع أنواع العنب التي عرفتها بلادنا.

المستعمل منها علاجياً: العنب (ثمار الكرمة)، الدمعة التي تسيل من الفروع عند تقليمها أيام الربيع تُعرف بـ «دمعة الكرمة»، الأوراق.. ويفضّل البعض أوراق الكرمة الحمراء ذات العناقيد السوداء.

العناصر الفعالة:

أ ـ في العنب: سكر، تانين، أملاح معدنية، بوتاسيوم، كلسيوم، صوديوم؛ والڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

ب ـ في الأوراق: عفص، سكروز، سكر الفواكه، حامض الماليك، حامض الفينيك، وعناصر مختلفة أُخرى.

الخصائص: عنب الكرمة مقوٍّ للجسم، مرمّم لأنسجته، ممعدن، منشّط للوظائف الكبدية وللجهاز البولي وللدورة الدموية، مضاد للسموم، مدرّ للصفراء، مزيل لاحتقانات الكبد، مفيد لذوي المزاج الصفراوي والدموي، موصوف لحالات الضعف، الإرهاق، الوهن النقاهة، الحمل، إحتقان الكبد والطحال، إلتهاب المفاصل، الروماتيزم، النقرس، كظّة الدم، عسر الهضم، إلتهاب الكلي، إلتهاب الأمعاء، الإمساك، شحّ البول وتقطيره، الأوزيما..

ـ أوراقها قابضة، مدملة، مهدّئة، مفيدة للنزف حيث كان، منظّمة للدورة الدموية.

ـ أما دمعة الكرمة فمقوّية، مدملة، شافية للإلتهابات، مضادة للنزف.

الاستعمال: أ ـ من داخل:

1) مغلي الأوراق: 45 غراماً من الأوراق المجففة تُغلى دقيقتين وتستحلب لمدة عشر دقائق، يصفّى، يحلّى بالعسل ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

يوصف هذا المغلي للحالات التالية: إلتهاب الخلايا، السمنة المفرطة، حبس البول، تقطيره، اليرقان، الإسهال، الزحار، النزيف الرحمي، الربو، النزلات الصدرية، إلتهاب الحلق والبلعوم، النقرس، الروماتيزم، البواسير، الدوالي، اضطرابات الحيض، الإرهاق، الضعف العام واضطرابات سن اليأس..

2) عنب الكرمة: غني بالعناصر المغذّية، لذلك أطلق عليه «الحليب النباتي»، إنه غذاء مقوٍّ ودواء تعالج به الحالات التالية: داء المفاصل، تصلّب الشرايين، النقرس، الروماتيزم، أمراض الجهاز البولي (أملاح، رمل، حصى..)، السمنة الزائدة والأمراض الجلدية، ارتفاع الضغط، أمراض الكبد والجهاز الهضمي (إمساك، آلام المعدة، حصيات كبدية..) الشعور بالتعب والوهن لدى المرهقين والناقهين والكهول وضعاف

البنية، التسمّم بالزئبق وبالرصاص أو التسمم الذاتي. . فقر الدم، نقص الكلسيوم. . .

أما العلاج بالعنب فيتمّ كالآتي: يبدَأ بأَخذ عنقود واحد أو عنقودين قبل ساعة من كل وجبة طعام. تزداد الكمية وتنقص الفترة الفاصلة بين تناول العنب وموعد الطعام يوماً بعد يوم حتى يحلّ العنب محل وجبة الطعام فيكتفى به لوحده ويحدّد ما يؤكل منه في الوجبة الواحدة بكيلو غرام واحد. وعندما تصبح الكمية المستهلكة من العنب ثلاثة كيلوغرامات في اليوم يُبْدأ بإنقاصها لنصل حيث بدأنا. . يوصى بأن يؤخذ العنب كاملاً في الأيام الأُولى (عصير، قشر، بذور) وعند ارتفاع الكمية يستحسن تناول العصير لوحده كي لا تتعب المعدة. أما المنهكون والناقهون والكهول وضعاف البنية فيوصف لهم تناول عصير العنب لوحده أي دون القشرة والبذور: 3 أو 4 أكواب يومياً طوال فصل الصيف.

ينبّه أن يؤخذ عصير العنب حال عصره لأنه سريع التخمرّ، وأن لا يعصر إلاّ عند تناوله.

3) **عصير الحصرم:** (الحصرم هو العنب قبل نضجه، ويكون أزرق حامضاً.) يُحضَّر من عصير الحصرم شراب منعش، مرطب، مدرّ للبول، مضاد للسمنة، موصوف للإلتهاب الأمعاء والصفيرا.

4) **مغلي الزبيب:** 30 غراماً من العنب المجفّف (زبيب) تُغلى في كوبين من الحليب. دواء ناجع في إلتهابات الحلق، البلعوم، النزلة الصدرية، الربو الرطب. الجرعة: 3 فناجين يومياً.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الأوراق:** 50 ـ 60 غراماً من الأوراق المجففة أو الخضراء تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء. يستعمل هذا المغلي ساخناً في غسل الأطراف المصابة بتفسخ أو تورّم بسبب البرد، يكرر غسلها 3 ـ 4 مرّات يومياً، وتلبّخ به البثور الحمراء التي تظهر في الوجه أو الأنف. تبدّل اللبخ كل صباح وكل مساء.

ويستعمل فاتراً في لبخ للعينين المصابتين بسلاق أو شحاد.

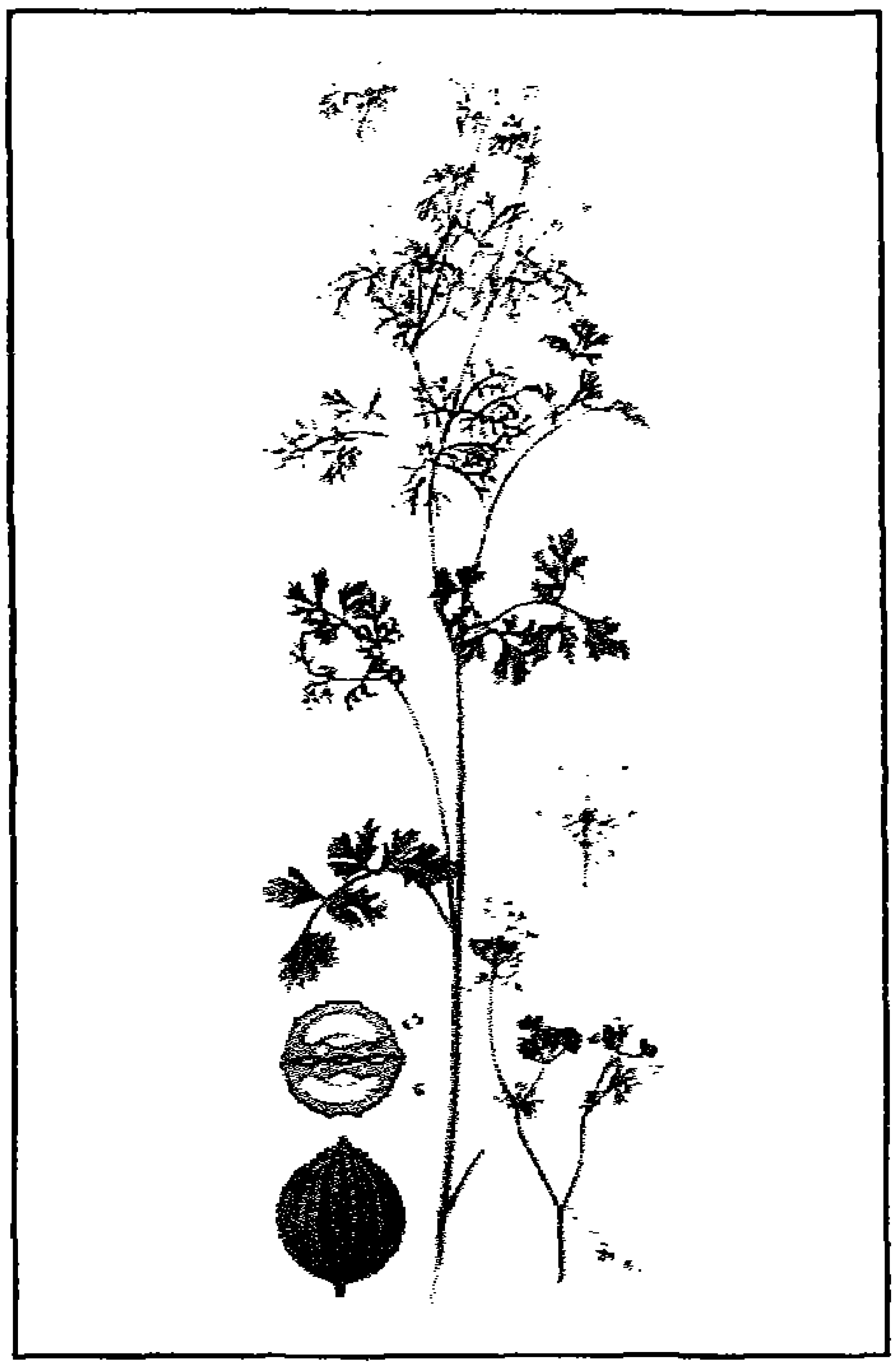
2) **دمعة الكرمة:** تستعمل دهناً في معالجة أمراض العين: رمد، شحاد، سلاق. كما تدهن بها بعض أنواع الأكزما فتشفيها.

هوامش تاريخية

اعتنى الإنسان بالكرمة منذ عهود ما قبل التاريخ فكانت له إحدى ركائز غذائه. طبياً وصف أبو قراط أوراق الكرمة كعلاج مضاد لإحتقان الأحشاء ولإلتهاب الجراح، أما ديسقوريدوس فقد وصفها كدواء ناجع لإيقاف النزيف ونفث الدم. أما العنب المجفف (الزبيب)، وهو يحتفظ بأكثر خصائص العنب الطري، فقد استعمل كملطّف لإلتهابات القصبات وكمسكّن للسعال، وعُدَّ واحداً من الثمار الصدرية الأربعة المؤلفة: من الزبيب، العناب، الثمر والتين، وقد استعمل العرب مغلي الزبيب غرغرة في معالجة إلتهابات الحلق واللوزتين.

في كتب التراث

جاء في «التذكرة..» لداود الأنطاكي: «العنب:...أشهى الفواكه وأجودها غذاء.. يصلح هزال الكلي، ينقّي الدم، يعدّل الأمزجة الغليظة.. الحصرم إذا دلكت به الحكّة أزالها وإذا طبخ بمائه ورق الزيتون حتى يصير مرهماً قلع الأسنان بمجرّد وضعه عليها بدون آلة. دبس العنب بالتين والحلبة يزيل السعال المزمن وأوجاع الصدر وينقي قصبة الرئة وبماء الشعير يفتّت الحصى ويدرّ البول. ومن أعجزه الهزال والخفقان وضعف الأحشاء ولازمه بالحليب ويسير لوز رأى منه العجب..».



كزبرة بستانية

Coriandrum Sativum

«الفصيلة الخيمية»

- **Coriandre** *(Fr.)*.
- **Coriander** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: كسبرة، كسفرة، تعقِرَة.

الاسم الشائع: كِزْبَرَة.

التعريف بها: نبات عشبي بستاني معروف. إن غابت عن البعض أوصاف عشبته فليس من يجهل صورة بذوره وطعمها. موطن هذا النبات شواطىء حوض المتوسط وخاصة المشرقية منها. بذوره لا يخلو منها مطبخ من مطابخنا.. استعماله شائع كتابل معطّر للأطعمة ومصلح لمذاق بعض أنواع المرق والمأكولات.

في أُوروبا يدخلون بذوره في العديد من المشروبات الروحية المهضمة، كما يدخلونها في تركيب ماء له شهرته في العالم الغربي، وهو المعروف بماء المليسا.

عرفت زراعة هذا النبات منذ عصور بعيدة. المصريون القدماء زرعوه منذ أيام رعمسيس الأول وكانوا يضيفون سحيق بذوره إلى التوابل لتطييب نكهتها وإلى اللحوم والأسماك للقضاء على زنختها وإصلاح مذاقها. جاء في كتابة تعود إلى القرن الأول قبل الميلاد «أن اللحوم إن هي غمست بمزيج مكوّن من سحيق بذور الكزبرة والكمّون والخلّ حفظت من الفساد.».

ولهذا النبات شهرته العلاجية أيضاً إلاّ أنه في هذا الباب اختلفت فيه الآراء. فقد أفتى البعض بأنه لا يخلو من السمّية. ورأى فيه بعض آخر علاجاً شافياً من الطاعون والصرع.. واعتبره قوم منعّظاً، فيما نفى عنه هذه الصفة قوم آخرون.. والصحيح أن

بذور الكزبرة منشّطة منهضة للقوى، شرط أن تستعمل جافة، أما الأجزاء الأُخرى من هذا النبات فلا يصلح استعمالها نضرة نيئة في أي شكل من الأشكال. يخطىء من يستعمل الأوراق الخضراء نيئة.

الجزء المستعمل: البذور المجفف:

العناصر الفعَّالة: زيت طيّار، جيرانيول، بورنيول.

الخصائص العلاجية: منشّط، منهض للقوى، مفرز للعصارة المعدية مهضّم، طارد للريح، شديد الفعَّالية في إلتهابات الأمعاء، مضاد لمرض ابتلاع الهواء ولتطبل المعدة الناتج عن غازات الأمعاء، مضاد للتشنّج والتهيّجات، وللدوار المعدي السبب، موقظ للذاكرة، مفرّح، مقوٍّ، في جرعات صغيرة، مورث للوهن والخور والكآبة في جرعات كبيرة..

وصف لمعالجة الأمراض العصبية ولتسكين الآلام الرحمية، للتعب الفكري وللوهن الجسماني.

الاستعمال: من الداخل فقط:

مستحلب: ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة ترضّ وتستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق. يفضّل البعض إضافة قليل من القرفة.

الجرعة: فنجان واحد بعد الأكل 3 مرّات يومياً.

يوصف هذا المستحلب للحالات التالية: ضعف الهضم، مرض ابتلاع الهواء، تطبل المعدة، الغازات المعوية، الشعور بتعب أو وهن، التشنّجات العصبية والتهيّجات، الكريب، الشعور بألم أياً كان سببه، الصرع، ضعف الذاكرة، ضعف المعدة، الزكام القديم..

ويوصى بتناول فنجان من هذا المستحلب بعد كل وجبة طعام دسمة أو «ثقيلة» لإزالة حالة النعاس التي تعقب ذلك.

الكزبرة في كتب التراث

جاء في «المعتمد» لابن رسول: «إذا ضمدت مع الخبز على الحمرة أو النملة أبرأتها، وإذا تضمّد بها مع العسل والزيت أبرأت الشرى وورم البيضتين والنار

الفارسية.. بزرها إذا شرب منه شيء كثير خلط الذهن، وينبغي أن يحترز من إدمانه ومن الإستكثار منه.. ماء الكزبرة إذا خلط بالخلّ ودهن الورد ولطخ على الأورام الحارة الملتهبة الظاهرة في الجلد نفع منها، والإكثار من عصارتها قاتل بالتبريد.. إذا نقعت اليابسة وشرب ماؤها بسكر قطع الأنعاظ ويبّس المني، وكذلك إذا استفت مع السكر.. أربع أواق من عصارته الرطبة تقتل..».

وجاء في «تذكرة داود»: «تحبس القيء وتمنع اللهيب والعطش والنملة والقروح الساعية والحكّة والجرب والرمد والسلاق مطلقاً.. ماؤها بالسكر يشهّى ويمنع التخم.. اليابسة (أي البذور الجافة) تقوّي القلب، تمنع الخفقان، تفرّح، تحبس البخار عن الرأس خصوصاً مع الصعتر والسكر، ومع السماق مقلوة تزيل الديزنطاريا والهيضة، وقطوراً بماء الورد وقد نقعت فيه، تمنع الجدري من العين، مجرّب، والغلظ والحمرة.. ومع العسل والزيت تمنع الشري والنار الفارسية ونحوهما ضماداً.. وهي تقلّل الحيض والباه وتبلّد الذهن، والرطبة تسكر وتقتل إلى أربع واق..».

كزبرة البير

Adianthum Capillus veneris

«الفصيلة السرخسية»

- **Capillaire** *(Fr.)*.
- **Maiden hair** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: جعدة القنا، برشاوشان (فارسيتها: بَرْسِيَاوشان ومعناها دواء الصدر.)، شعر الست، شعر الغول، الساق الأسود...

الاسم الشائع: كزبرة البير.

منابتها: في الأماكن الحجرية الكلسية الرطبة، في حيطان الآبار، عند مداخل المغاور الظليلة الندية، وعند مخارج الينابيع والعيون، على جوانب أقنية المياه، في محاجر وشقوق الصخور والجدران الرطبة. وهي شائعة في لبنان في كل مكان توفّرت فيه البيئة المناسبة ساحلاً ووسطاً وجبلاً حتى ارتفاع 1300م.

أوصافها: نبات عشبي معمّر. لا ساق له، لا زهر، لا ثمر.. هو كناية عن جمة صغير من الأوراق الدائمة الإخضرار ذات أعناق ملساء جرداء لماعة خرنوبية أو سوداء تطول من 10 إلى 20 سم. أوراق هذا النبات مجنّحة مركّبة. وريقاتها متعاقبة، صافية الإخضرار.. تتسع أكثر مما تطول. قلبية الشكل أحياناً وكمروحة اليد أحياناً أُخرى. تنتهي أطرافها بتسننات وانطعاجات تنثني إلى أسفل لتحتضن نثرات بنيّة هي مجموعة الأعضاء التناسلية.

الجزء المستعمل: الأوراق وأعناقها.

أوان الاجتناء: طوال أشهر السنة للاستعمال الفوري، وما بين أيار وتشرين الأول للتجفيف، إلاّ أنه يفضّل استعمالها نضرة لأن التجفيف يفقدها بعض خصائصها العلاجية.

العناصر الفعالة: تانين، ميسيلاج، حامض العفصيك، صمغ، سكر، عنصر مرّ..

الخصائص: صدري، معرّق، قابض، منفّث، ملطّف مدرّ للبول، شافٍ من داء القرع والسعفة، مضاد لقشرة الرأس وللترسبات الكلسية في الكلي والمثانة. وصف في معالجة السعال الديكي والربو واليرقان واستعمل ضد احتقان الكبد والطحال..

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) مستحلب: يُضاف قدر ملعقة متوسطة من العشبة المقطّعة لكل فنجان ماء، يرفع فوق نار هادئة، يُبقى عليه حتى البدء بالغليان، تطفأ النار، يكمر الوعاء، يصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يصفّى، يحلّى بالعسل أو سكر النبات ويشرب.

الجرعة: 3 أو 4 فنجاجين يومياً للنزلة الصدرية، السعال، إلتهاب الشعب، الربو، احتقان الكبد والطحال، الحيض الصعب أو الغزير، النزف الرحمي.

أُصيبت امرأة بنزف رحمي غزير، لم يكن بالإمكان الوصول إلى طبيب، الدنيا ثلج والطرق مقطوعة، نصحت باستعمال مغلي كزبرة البير ففعلت، فتوقف نزفها في الحال.

2) شراب: 100 غرام من كزبرة البير النضرة تستحلب 6 ساعات في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى النقيع. يُضاف إليه 4 كبايات سكر و200 غرام عسل نحل. يرفع فوق النار حتى البدء بالغليان. تطفأ النار، يبرّد. يُعبّأ في زجاجات محكمة السدّ.

الجرعة: 2 ـ 4 ملاعق يومياً.

منفّث مفيد لإلتهاب الشعب التنفسية ولكل علّة صدرية.

ب ـ من الخارج:

1) مغلي: 100 غرام من كزبرة البير تغلى 30 دقيقة في ليتر من الماء. يستعمل هذا المغلي غسولاً لفروة الرأس لإزالة القشرة ولمنع تساقط الشعر، ويستعمل غرغرة 4 أو 5 مرات يومياً ضد إلتهابات الحلق والبلعوم. (في الحالة الأخيرة يجب تحلية هذا المغلي بالعسل.).

2) زيت: قبضة كبيرة من كزبرة البير النضرة، تفرم ناعماً، تنقع في كوبين من زيت

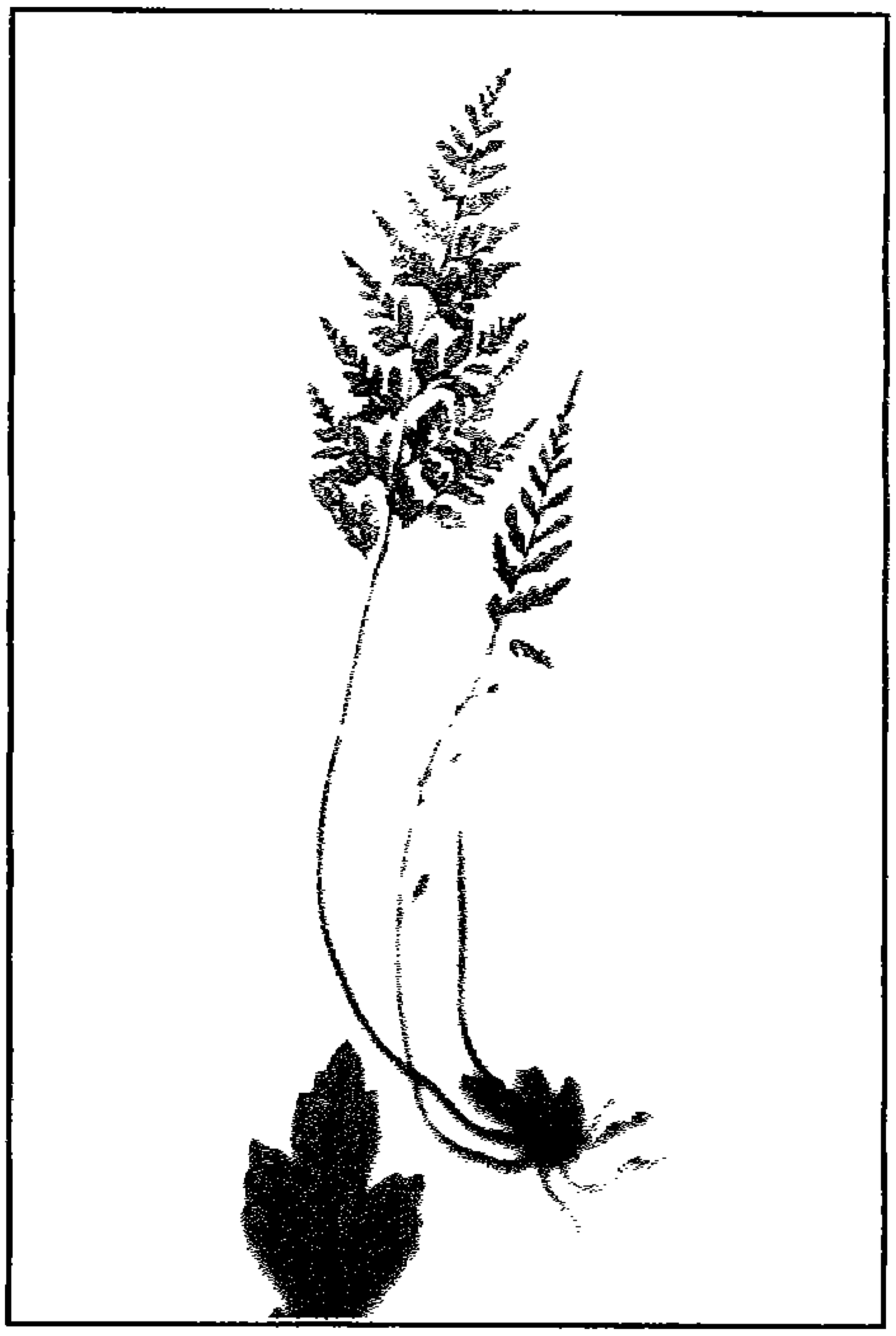
الزيتون مضافاً إليها بعض أزهار الزنبق البوقي المعروف بزنبق لبنان. يصبر عليها تنتقع لمدة عشرة أيام، يرجّ الوعاء خلال هذه المدة بين حين وحين.

يوصف هذا الزيت لمعالجة أمراض فروة الرأس: قشرة، ضعف البصيلات، تساقط الشعر.. وتتمّ المعالجة بأخذ قضيب أو قلم من خشب دقيق يلفّ على أحد طرفيه القطن، يغمس بالزيت، تدهن به فروة الرأس على أن يُعرب الشعر خصلة خصلة.

نتف تاريخية

ديسقوريدس وصف هذا النبات كمضاد للربو. ليلواس لوبيليوس (Lillois Lobelios) عالج به الربو والسعال الديكي. أبو النباتيين الأُوروبيين أوليفييه دي سار (Olivier de serres) وصفه بأنه يفتّت الحصى، يزيل الترسبات الكلسية، يدرّ البول، يوقف الرعاف. يشفي من القرع والسفعة، يفيد في الصفيرا. بُوميه Baumé أعلن في أواخر القرن الثامن عشر أن شراب كزبرة البير صدري ملطّف منفث...

وقد شاع استعمال هذا النبات آنذاك في معالجة السعال، الزكام، والنزلات الصدرية. وفي مقاطعة بافرايا درج الناس على تقديم شراب كزبرة البير مع الحليب الساخن أو الشاي كمشروب لذيذ.. حالياً قلّ استعمال هذا النبات مع ما له من فوائد وفعالية في معالجة أمراض الصدر والرئتين خاصة شرابه الذي يعطي أفضل النتائج في مداواة النزلات الصدرية، الوافدة، الزكام، والسعال.. أما مغليه فهو مضاد للسعال، ملطّف، مدرّ للبول خفيف.



كزبرة الحيطان

Dryopteris Australis

«الفصيلة السرخسية»

- **Capillaire Commun** *(Fr.)*.
- **Black- maiden hair** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: جعدة الحيطان، شعر الارض، لحيه الحمار.

الاسم الشائع: حشيشة الشاي، عشبة الشميس، كزبرة البير.

منابتها: في ثقوب الحيطان العتيقة وفي محاجر وشقوق الصخور الكلسية في المنحدرات المواجهة للشمس. شائعة في لبنان خاصة في المناطق المتوسطة؛ ولا تكون إلاّ في الأماكن التي تواجه الشمس ظهراً والمعروفة بالأرض الشمّيس.

أوصافها: هي أحد أنواع كزبرة البير؛ وهي نبات عشبي سرخسي معمّر. يتألف من جمة أوراق تطلع من جذر ليفي داكنة الإخضرار تختبىء في ثقوب حيطان الكروم أو في محاجر وشقوق الصخور المواجهة لشمس الظهيرة، وهي لا تطلّ من تلك الثقوب إلاّ بقدر قليل. أوراق هذا النبات مجنحة، مركّبة، ثلاثيّة التريش. سوق الأوراق طويلة، ضعفا طول الورقة، جرداء ملساء لمّاعة بنيّة اللون أو سوداء.

هناك، خاصة في الجبال، نوع من السرخس الصغير القدّ (خنشار صغير) يخلط البعض بينه وبين كزبرة الحيطان مع وجود أكثر من فارق يميّز بين النباتين: صحيح أن كزبرة الحيطان تشبه، من حيث الشكل، الصغير الدقيق من الخنشار إلاّ أنها تبقى دائماً أصغر وأدق، وهي لا تنمو إلاّ في الأرض «الشميّس»، أي المواجهة للشمس، بينما الخنشار لا يكون إلاّ في الأماكن الندية والأفياء.

سوق الأوراق في كزبرة الحيطان طويلة نسبياً، دقيقة، جرداء، ملساء، سوداء.. أما

في الخنشار فهي قصيرة ثخينة بعض الشيء، يغشاها حصف أو زغب، خضراء تبنيّة.

الأوراق في كزبرة الحيطان جافة، ليس فيها نعومة، خضراء زرقاء، أو هي داكنة الإخضرار. مثلثاتها قصيرة متباعدة، فصوص وريقاتها تنثني وتلتفّ إلى أسفل لتحتضن وشماً ذهبي اللون يؤلف عناصر التلقيح، فهو الزهر وهو الثمر في السرخسيات.

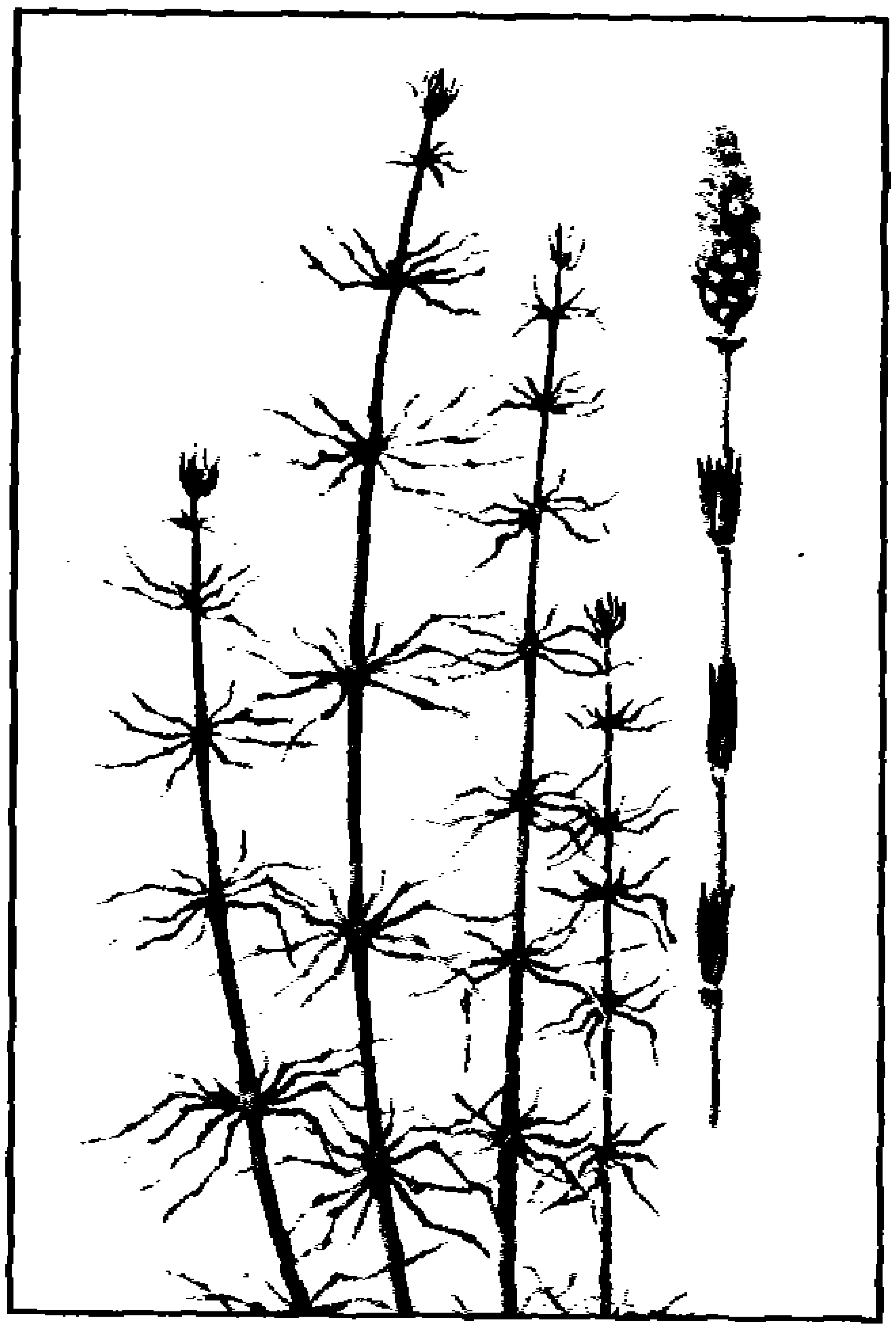
والأوراق في السرخس باهتة الإخضرار، ليّنة، ناعمة، مثلثاتها منبسطة، حادة ملزوزة بعضها إلى بعض.

الجذور في كزبرة الحيطان ليفية شعرية وفي السرخس جذمور وشعيرات.

العناصر والخصائص: كزبرة الحيطان تشبه، بعناصرها وخصائصها، كزبرة البير، لذلك هي توصف لكل الحالات التي تُوصف لها كزبرة البير وبذات الطرائق والجرعات المقرّرة..

في كتب التراث

جاء في «المعتمد في الأدوية المفردة» للملك المظفر يوسف بن رسول: «كزبرة البير: هو نبات ينبت في مجامع المياه وظلّ الأماكن ومسيل العيون. وهو دواء يجفّف ويلطّف ويحلّل وينبت الشعر في داء الثعلب، ويحلّل الخنازير والدبيلات، ويفتّت الحصى إذا شرب، ويعين على نفث الأخلاط اللزجة من الصدر والرئة، ويحبس البطن، طبيخه ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال، وإذا خلط بالشراب وماء الرماد وغسل به الشعر أمسكه ومنع تساقطه.. ينفع من القراع في الرأس، ومن البواسير، والقروح الرطبة.. رماده بالخل والزيت لداء الثعلب وداء الحية. ماء رماده ينفع من الحزاز غسلاً وينفع من جرب العين، وهو يخرج المشيمة، وينقّي النفساء وينفع من نهشة الكلب الكلِب إذا أخذ بالشراب. خاصته إسهال المرة الصفراء التي تعرض في المعدة والأمعاء.. ينقّي الفضول، ينفع من اليرقان، يزيد في الباه، يقوّي الذكر، ينقي المعدة ويحسّن اللون..».



الكنبات

تضمّ الفصيلة الكنباثية أنواعاً عدة يمكن قسمتها إلى فئتين رئيستين: الأُولى عشبية، شعرية الجذور، قصبية السوق، لا ورق لها لا زهر لا ثمر. والثانية خشبية الأصل، ليفيّة السوق، فروعها الكثيفة مليئة غير مجوفة. أكثر أنواع هذه الفئة يزهر ويثمر.

الفئة الأُولى، وهي أنابيبية عشبية من مستورات الزهر الوعائية، تتألف عشبتها من سوق ليّنة، رهوة، بعضها خصيب يحمل البوغ، أي غبيرات الأخصاب، في ما يشبه السنبلة، وبعضها جديب لا يحمل إخصاباً. تضمّ هذه الفئة الأنواع التالية:

1) كنباث الحقول: سوقه مفردة قائمة تنبت متقاربة. الخصيبة منها تظهر في شهر آذار محرومة الكلوروفيل والإخضرار فهي إما وردية وإما سمراء. أما السوق الجديبة فتظهر في أيار صافية الإخضرار، سوداء العقد. تحيط بعقدها غمد ورقية مسنّنة، بنّية اللون أو سمراء.

2) الكنباث العاجي أو الأبيض: سوقه قائمة، قصبية، ثخينة، تزيد أحياناً على 10 ملم. وتعلو من 30 إلى 70 سم. وفي مناطق من العالم تعلو حتى المترين. السوق الجديبة والخصيبة كلاهما يتصف بلون أبيض عاجي أو أبيض أخضر. عند عقد الساق تنبت فروع مفصلية دقيقة تتلاصق في استدارة مغزلية وتطول شانكة إلى فوق.

3) كنباث المستنقعات: يشبه إلى حد كنباث الحقول. يميزه أن سوقه الجديبة وسوقه الخصيبة كلاهما أخضر، وإن الغمد الورقية المسننة التي تحيط بالعقد في هذا

النوع يزنّر أطرافها خط أبيض.

4) كنباث الماء: هو كالكنباث العاجي ساقه مفردة قائمة ثخينة بثخانة الإصبع وتتكوكب حول العقد فروع دقيقة مفصلية.. إلاً إن السوق في هذا النوع هي زرقاء اللون بينما هي في الكنباث العاجي بيضاء خضراء أو عاجية البياض.

5) كنباث الجبال: هو الآخر من الفئة الأنانبيبيّة.. فروعه كثيرة، نحيلة، لينة متشابكة، تعلو بعض الشيء ثم تنبسط، فتلتوي نحو الأرض لتغدو شبه مدّادة.

النوعان الأول والثاني من هذه الفئة هما المستعملان طبياً.. الأنواع الأُخرى لا تخلو من السمّية لذلك يحذّر من استعمال أيٍّ منها. وجميع أنواع الكنباث هي سامة بالنسبة للبهائم.

الفئة الثانية تتميّز بأصل خشبي تتوّزع منه فروع مليئة صلبة كثيفة متداخلة.. بينها ما هو دغلي، وما هو متعرّش. أهم أنواع هذه الفئة وأكثرها شيوعاً في بلادنا ثلاثة. هي:

1) كنباث السياجات وتلقاه في أطراف البساتين في المدن الساحلية.

2) كنباث الأماكن الحجرة أو الصخرية، وهذا شائع في المناطق الساحلية والوسطى.

3) كنباث الغابات الذي يرغب في الغابات الظليلة الرطبة حتى ارتفاع 1300م.

كنباث الغابات هذا هو «ذنب الخيل» في عرف أصحاب كتب المفردات. وقد وصفه ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» بقوله: «يعلو على الشجر ثم تتدلّى أطراف منه كثيرة شبيهة بأذناب الخيل.».

لم تأتِ المراجع الأجنبية على ذكر أيٍّ من أنواع الفئة الثانية هذه كنباث صالح للاستعمال الطبي. أما ما تطلق عليه المراجع الأجنبية تسمية «ذنب الخيل» فهو الكنباث العاجي لا الكنباث الذي ينمو في الغابات ويتعرّش على الشجر.

كنباث الحقول ـ Equistum arvense

«الفصيلة الكنباثية»

- **Prèle de champs** ***(Fr.)*.**
- **Horse - tail** ***(Eng.)*.**

ـ أسماؤه الأُخرى: أمسوخ، حشيشة الطوخ، الأنابيبي، شيّالة.

ـ الاسم الشائع: حشيشة القَطْع وَصْل، أو إِقْطَعْ وِوْصُلْ.

منابته: في الحقول ذات التربة الكلسية أو الصلصالية الرملية، الرطبة. وفي المناقع

والسواقي ومجاري المياه. ينمو عندنا حيثما توفرت له البيئة المناسبة، إلاّ أن فلاحينا يخلطون بينه وبين الأنواع الأُخرى.

أوصافه: نبات عشبي معمّر يتألف من سوق أُسطوانية، أُنبوبية عارية جوفاء عقداء، سوق هذا النبات نوعان: سوق خصيبة تظهر في آذار وتبقى حتى أيار حمراء اللون أو بنيّة، تعلو من 20 إلى 30 سم. تزنّر عقدها غمد ورقية دقيقة مسننة تتألف من 6 إلى 12 سناً. تنتهي السوق الخصيبة بسنبلة صنوبرية أسفنجية تغطيها فلس تحمل أكياس البوغ.

السوق الجديبة تظهر في أيار مفردة، قائمة، صافية الإخضرار، سوداء العقد. تعلو من 30 إلى 40 سم. بثخانة 3 أو 4 ملم. تنبت عند عقدها خلال الصيف فروع هدبية مفصلية قصيرة، تتكوكب دائرياً حول الساق، وتتعاقب حتى القمة.

المستعمل منه: السوق الجديبة دون سواها (أي السوق الخضراء).

أوان اجتنائها: ما بين أيار وآب.

عناصرها الفعّالة: سيليس، بوتاسيوم، كلسيوم، المينيوم، منغانيزيوم، أحماض، حديد، صابونين، تانين، غليكوزيدات، ألكولوئيدات.. ڤيتامين ج.

الخصائص: يقوّي المعادن في الجسم ويُرَمِّمُه، مقوٍّ، مصرّف للبول، مفتّت للحصى، مضاد لكظّة الدم ولتوتر الأوعية الدموية، مقوٍّ للرئتين، مجفّف ومجدّد للكهوف الرئوية مفيد في معالجة التدرن الرئوي، واقٍ من تسوّس الأسنان، مفيد للأظافر السريعة الإنكسار أو المقصومة إلى شطرين، قابض، قاطع للنزف، موصوف للبواسير، للرعاف، للحيض الغزير، للبول المدمّى، وللنزف الرئوي.. مدمل للجروح، مصرّف للفضلات، منقٍّ للدم، مطهّر للجسم من كل سمّية، مضاد للزلال، للاستسقاء، وللانصبابات المائية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي الكنبات:** 50 ـ 60 غراماً من السوق الجديبة المجفّفة تقطّع وترمى في ليتر من الماء لتغلي نصف ساعة، تطفأ النار ويصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب. يصفّى ويشرب.

الجرعة: نصف فنجان 3 ـ 4 مرّات يومياً.

يعالج به: الديزنطاريا، الإسهال، إلتهابات الأغشية المخاطية، الحيض الغزير أو غير المنتظم، على أن يبدأ بأخذه قبل أُسبوع من موعد الطمث.

موصوف لإدمال قروح المعدة، الأمعاء، الشعب التنفسيّة، المسالك البولية والتناسليّة ولتقرحات الدوالي.

يوصف لوقف النزيف الداخلي في: الرئة، المعدة، الأمعاء، الكلية، المثانة، الرحم، البواسير، الرعاف. . ويوصى بأخذه بارداً في نزيف المعدة والأمعاء وساخناً في باقي الحالات.

يستعمل لمعالجة أمراض الجهاز البولي: انحباس البول، شحّ البول، الزلال، الحصى، المغص الكلوي، إلتهاب المثانة، تضخم البروستات. . كما يستعمل للوقاية من الإصابة بتصلّب الشرايين وبمرض السرطان. . ويعتبر خير علاج مساعد في التدرن الرئوي.

2) **شراب الكنباث:** قبضتان كبيرتان من السوق الجديبة النضرة المحطمة أو المفرومة ترضّ ثم تنقع في ليتر من النبيذ الجيد لمدة أُسبوعين. يصفّى النقيع بعد هذه المدّة ويستعمل.

الجرعة: قدح واحد يؤخذ قبل الطعام 3 مرّات يومياً.

يتصف هذا الشراب بجميع خصائص كنباث الحقول، فهو مُرمّم للجسم، مُمعدن له، مدرّ للبول، قاطع للنزف، مجدّد للخلايا.

ويعالج به: إلتهاب المثانة، انحباس البول، التدرّن الرئوي.

ويوصى به لتقوية الحوض الصغير لدى النساء ولإكساب بشرتهن لوناً مشرقاً.

3) **عصير الكنباث:** تؤخذ السوق النضرة، تنظّف، تعصر.

الجرعة: ملعقة صغيرة خمس مرات في اليوم، ضد النزيف الرئوي، المعدي، المعوي، الكلوي، المثانة، الرحم، البواسير. . كما ينصح باستعماله ضد امتلاء أو توتر الأوعية الدموية وكظّة الدم.

وهذا العصير مفيد في البرد والروماتيزم والسلّ الرئوي. . وهو مقوٍّ للجسم، وعلى الأخص، مقوٍّ للرئة، مجفّف للكهوف الرئوية ويكسب المريض مناعة ضد الإصابة بأي تدرّن رئوي.

4) **مسحوق الكنباث:** تجفّف العشبة جيداً ثم تسحق ناعماً بأية وسيلة كانت.

الجرعة: ملعقة صغيرة تؤخذ قبل الطعام مجبولة بالعسل 2 ـ 3 مرّات في اليوم.

يوصف هذا المسحوق لمعالجة نزف البواسير، نفث الدم، البول المدمّى، النزف

الرحمي، وكل نزف داخلي.. ويوصف ضد الزحار والإسهال.. وضد نخر الأسنان، ولتقوية الأظافر.

ويستعمل هذا المسحوق مغلياً بالحليب كمقوٍّ عام لبنية الأطفال. يتمّ ذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من السحيق إلى كوبين من الحليب وغليها فوق نار هادئة مدة 3 دقائق. تطفأ النار ويصبر عليه خمس دقائق للاستحلاب.

الجرعة: فنجان قهوة 4 مرّات في اليوم.

5) **رماد الكنباث:** تؤخذ سوق الكنباث، تجفّف، تحرق، يجمع رمادها، يعطّر ببعض النقط من روح اليانسون (Essence d'anis) ثم يدحرج حبوباً زنة الواحدة نصف غرام.

الجرعة: حبة واحدة نصف ساعة قبل الأكل 3 مرّات في اليوم.

يوصف هذا الرماد ضد ابتلاع الهواء (Aérophagie).

6) **فروع الكنباث الفتية:** فروع الكنباث الفتية يوصف تناولها ضد ابتلاع الهواء.

الجرعة: قدر ملعقة كبيرة مرتين في اليوم.

ب ـ من الخارج:

1) **مغلي الكنباث:** قبضة كبيرة من الكنباث تُغلى في ليتر من الماء مدة عشرين دقيقة، يريّح عشر دقائق، يصفّى ويستعمل في:

أ ـ كمادات: لمعالجة الأكزما، إلتهابات الأظافر، شحّاد العين، قروح الدوالي، الجروح العتيقة، الحكاك، الداحس، داء الذئب الذي يصيب أرنبة الأنف من الجانبين ويقرحها، وغيرها من الإلتهابات الجلدية بحيث يزيل إلتهابها ويسكّن أكلانها.

يمكن استبدال الكمادات بلبخ تحضرّ من الكنباث المجفف مطبوخاً أو من الكنباث الغض مهروساً، بوضعه بين طبقتين من الشاش والتلبيخ به. تبدل الكمادة أو اللبخة مرتين في اليوم.

ب ـ حمّامات مقعدية ساخنة: لمعالجة البواسير، إلتهابات الكلي والمثانة، تضخّم البروستات، حبس البول، رمل وحصى الكلي والمثانة.. مدة الحمام 15 دقيقة، يكرّر مرتين في اليوم.

يفترض بهذه الحمامات أن تتواصل عدة أسابيع لإطفاء إلتهاب البواسير وحكّتها.

وحمامات الكنباث موصوفة للتخلّص من رائحة عرق الجسم والرجلين مرة أو مرتين في اليوم. حمام كامل للجسم وجزئي للرجلين.

ج ـ غرغرة ومضمضة: في إلتهابات الفم والحلق وعند الإصابة بقلاع وضد عفونة الأسنان ورائحة الفم الكريهة.

د ـ غسولاً مطهراً مقوّياً: يغسل به الوجه مرة في اليوم فيزيل الطفح الجلدي ويضفي على البشرة صحة وصفاءً.. وتغسل به العين مخففاً عند إصابتها برمد أو بالتهاب.

هـ ـ استنشاقاً: يُسْتَعْمل هذا المغلي بارداً كنشوق ضد الرعاف، أو تغمس فيه قطنة ثم توضع في الأنف النازفة.

2) **صبغة الكنباث:** 40 غراماً من كنباث الحقول تنقع مدة أُسبوعين في مئتي غرام من الكحول عيار 90° في زجاجة محكمة السدّ. توضع الزجاجة في الشمس، أو في أي مكان دافىء على أن ترجّ يومياً. يصفّى النقيع بعد ذلك ويحفظ.

يعالج بهذه الصبغة عرق الرجلين الغزير وعرق الجسم النتن الرائحة. يتمّ ذلك بمسح العرق وتجفيفه، ومن ثم طلي الجسم والقدمين بهذه الصبغة مرّة في اليوم.

في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «.. يدمل الجراحات العظيمة ضماداً.. ينفع من الفتق.. ومن نفث الدم، ومن النزف العارض للنساء، ومن قروح الأمعاء شرباً، عصارته تقطع الرعاف. إذا شرب بشراب نفع من قرحة الأمعاء.. ومن السعال وعسر النفس.. ومن شرخ العضل.. إذا دق ناعماً وخلط بالخلّ وضمّدت به الجراحات الخبيثة أبرأها.. ينفع من أورام المعدة والكبد ومن الإستسقاء.».

كيس الراعي

Capsella bursa pastoris

«الفصيلة الصليبية»

- **Bourse à pasteur** *(Fr.)*.
- **Mother's heart** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: زَكْزوكَةِ العصفور، الزَكْزوكي.

منابته: ينمو في كل تربة، وينتشر في كل بقاع العالم. لا تخلو منه إلاّ الأماكن الجدباء. تلقاه في الأراضي المحروثة كما في الأماكن المهملة، في البساتين والكروم، بين الأنقاض، وعلى جوانب الطرقات وفي حواشي الدروب الزراعية. وهو أحد أكثر النباتات شيوعاً عندنا. تسعى إليه النساء في قُرانا ويَتَبقّلْنه كواحد من البقول البرية المأكولة.

أوصافه: نبات عشبي، برّي، بقلي، حولي، مبذول.. أوراقه تخرج من الجذر مباشرة وتنبسط على الأرض، صافية الإخضرار، طولية، مجنّحة. تخاريمها عميقة، منفرجة.. تطلّ من وسطها سوق دقيقة خضراء ملساء تعلو من 15 إلى 50 سم. تتفرع لتحمل أزهاراً صغيرة صليبية بيضاء. أوراق الساق صغيرة، قصيرة، ضيّقة حادة، لاطية، حاضنة، نصلية، تامة.. تنتظم الأزهار في عناقيد نهائية قائمة وتنعقد بزوراً دقيقة في مزاود مثلثة صغيرة، تحملها ذنيبات نحيلة تطول من 1 إلى 2 سم.. لأن هذه المزاود تشبه كيس النقود الذي كان الرعاة الفرنسيون يعلّقونه في وسطهم، لذلك أطلق على هذا النبات هناك اسم «كيس الراعي». في الإنكليزية يعرف بقلب الأُم لأن محافظ بذوره تمثل قلباً ينتصب واقفاً على رأس حاملته (معلاقه).. أما تسميته العربية فلم أقع عليها في أي من المراجع التي بين يدي.

الجزء المستعمل: العشبة كاملة ما عدا جذرها.

أوان اجتنائها: عند بدء الإزهرار.

العناصر الفعَّالة: صابونين، تانين، بوتاسيوم، حامض التفاح، حامض طرطيري، حامض الليمون، سبارتين، تيرامين، كولين.

الخصائص: قابض، قاطع للنزف، مقوٍّ، لائم للجروح، منظِّم للدورة الدموية، مضاد لما ينتج عن اضطراباتها وخللها من: دوالٍ، بواسير، تصلّب شرايين، ارتفاع ضغط.

- **تحذير:** ينبّه إلى التقيّد بعدد الجرعات وبالمقادير المحددة.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مغلي:** قبضة من العشبة، نضرة أو مجففة، تفرم، تُغلى، عشر دقائق، في ليتر من الماء تطفأ النار. يصبر على هذا المغلي من 10 إلى 15 دقيقة للاستحلاب، يصفّى، يشرب.

الجرعة: فنجان متوسط 3 مرّات يومياً. يوصف لوقف كل نزيف داخلي سواء أكان مصدره الجهاز الهضمي أم البولي أم التنفسي أم التناسلي.. وسواء كان السبب تقرّح في المعدة أو الأمعاء، أم ناتج عن الإصابة بزحار أو بتيفوئيد أو بسلّ رئوي.. أم عن وجود حصى في الكلي أو المثانة، أم عن خلل في الرحم.. ويوصف لمعالجة عدم انتظام دورات الحيض، وما يعتري تلك الدورات من غزارة طمث أحياناً وشحّ أحياناً أُخرى وآلام مرافقة في الحالتين.. على أن يُبْدأ بتناول هذا المغلي قبل عشرة أيام من موعد الطمث المقبل.. إنّ تكرار هذه المعالجة ثلاث مرّات على مدى ثلاثة أشهر طوال العشرة أيام التي تسبق الموعد المرتقب للحيض كفيل بجعل الطمث عادياً ودورات الحيض منتظمة تماماً.

2) **عصير:** يحصل عليه بواسطة عصارة كهربائية أو أن تهرس العشبة النضرة وعصرها بشاشة.

الجرعة: ملعقة صغيرة كل ساعة ضد النزيف الرحمي، الرعاف، نزف اللثة.

في حالات التخثر السيّىء للدم أو عدم تخثره في حالات سيلانه، وعندما تصبح أية حادثة أو مطلق إصابة تسبّب نزفاً، يوصى بإضافة ملعقة متوسطة من هذا العصير إلى فنجان من مغلي كنبات الحقول، ومن ثم يؤخذ جرعة صباحية مرة في اليوم.. يكرّر

ذلك كل صباح لمدة عشرين يوماً من كل شهر، وطوال ثلاثة أشهر متتالية.

3) **صبغة:** كوب من عصير عشبة كيس الراعي تمزج بكوب مماثل من الكحمول المركز (95°) يحفظ هذا العصير في زجاجة محكمة السدّ.

الجرعة: عشر نقط في قليل من الماء، 3 مرات يومياً.

توصف هذه الصبغة لما يوصف له المغلي أعلاه وتقوم مقامه.

ب ـ من الخارج:

1) **مرهم:** 100 غرام من الشحم الحيواني، تذوّب، يُضاف إليها 50 غراماً من عصير عشبة كيس الراعي. يغلى هذا المزيج لمدة خمس دقائق على نار خفيفة. يبرّد، يعبّأ في أوعية جاهزاً للاستعمال. يعالج به دهناً نزف البواسير والجروح.

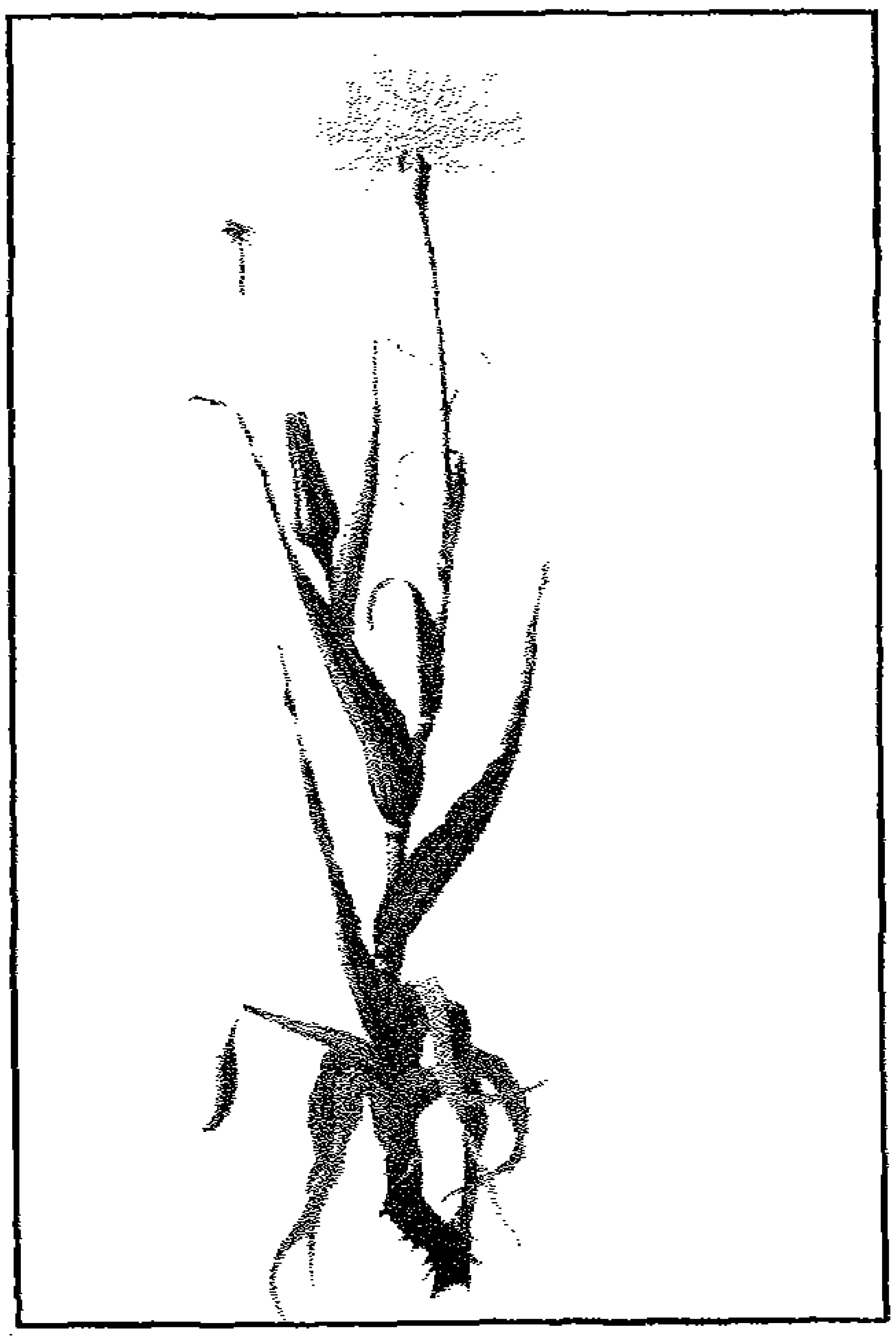
2) **لبخ:** قبضة من العشبة المجفّفة، تغمس بالماء الساخن، يصبر عليها ثوانٍ، تجعل بين طبقتين من الشاش ويلبخ بها الثدي الملتهب.

3) **ضمادات:** ترضّ الأوراق النضرة ويضمّد بها لمعالجة الحبوب والجروح.

4) **كمادات:** ستون غراماً من عشبة كيس الراعي تُغلى عشر دقائق في ليتر من الماء، تريّح فترة مماثلة، تصفّى، يكمّد بالحاصل النهود الذابلة الرخوة المتجعدة فتعود إلى حالتها الطبيعية وتشتدّ.

5) **نشوق:** لوقف الرعاف يُستنشق بمغلي هذا النبات، أو بعصيره، أو تغمس قطنة بأي من العصير أو المغلي ثم تُدخل في الأنف النازفة.

6) **حقن شرجية:** يؤخذ قدر فنجان من مغلي هذا العشبة ويستعمل حقنة شرجية لوقف نزف البواسير.



لحية التيس

Tragopogon pratensis

«الفصيلة المركبة»

- **Salsifis des près** *(Fr.)*.
- **Yellow goat's - beard** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: ذنب الفرس، طراغوبوغن (يونانية معناها لحيةَ التيس)، مارنه، فومي، المثلّث. .

الاسم الشائع: دنب الفرس، دِنَّيبي، سلسلة الفرس.

منابته: شائع في الحقول ذات التربة الكلسية الرملية وعلى جوانب الطرقات.

في السواحل اللبنانية وفي المناطق الوسطى نوع منه شائع تقبل عليه القرويات فيتبقلنه تبقلهن لسائر البقول البرية. . هو يختلف بعض الشيء في شكله عن النوع الذي تصوّره المراجع الغربية. في المناطق الجبلية التي يزيد ارتفاعها على 1500 م ينمو ما لا يقل عن ثلاثة أنواع من هذا البقل البرّي، بينها النوع الشائع في أُوروبا. . جميع أنواع هذا النبات تتقارب شكلاً وأوصافاً وخصائص.

أوصافها: نبات عشبي حولي بقلي برّي. الشائع منه يتألف من ضِمّة من الأوراق تطلّ من بين الحصى خارجة من الجذر مباشرة، تعلو ثم تتهدّل وتَنْحَني. . ضيقة (5 ملم) طويلة (15 ـ 25 سم)، حادّة، ليّنة، ناعمة، موبرة. . يخرج من وسطها قبيل الإزهرار ساق قائمة، متفرعة، تحمل أزهاراً نهائية، كبتولية، مفردة، قاعدتها منتفخة مرصوفة دائرياً بصف من القنابات الحادة الطويلة (تطول 3 ـ 4 سم.). تتفتّح فتنبسط زهرة واسعة، لسانية البتلات حمراء بيضاء أو ليلكية اللون.

في الجبال اللبنانية أنواع أُخرى من هذا النبات من بينها النوع الذي تصفه المراجع الغربية وتعتبره غذاء ودواء. . يتميز هذا النوع بأن أوراقه النابتة من الجذر قليلة، قصيرة

لا تطول أكثر من 15 سم وتعرض من 7 إلى 10 ملم. الأزهار صفراء اللون قناباتها لا تتعدّى 2 سم. ساقها أقل ارتفاعاً وأكثر ثخانة من النوع الأول. . النسغ في جميع أنواع هذا النبات يتوعي أبيض، أوراق الساق قصيرة قائمة سنانية، حاضنة. .الجذر وتدي أبيض في الساحلي، صافي الإسمرار في الجبلي. . البذور أكنات (akènes) تنتهي بما يشبه المنقاد، وتحمل في رأسها قنزعة ريشية أو خيطية يتعلق بها الهواء فتذهب معه حاملة البذور ذارية إيّاها في كل صوب.

في الغرب يتناولون أوراق هذا البقل البرّي (ويزرع عندهم بستانياً) مضافة إلى السلطة، أما الجذور فيسلقونها ليأكلوها لوحدها أو يضيفوها إلى ألوان من الأطعمة مختلفة. وهم يحذّرون من رمي الماء الذي تسلق فيه الجذور إذ يجعلونه الأساس لحساء لذيذ مغذٍ ومفيد.

أوان ازهراره: أيار ـ تموز.

المستعمل منه: الأوراق، الجذر، العصير. . يحذّر من استعمال البذور من الداخل.

أوان اجتنائه:

أ ـ الأوراق: إلى ما قبل ظهور السوق المزهرة.

الجذور: إلى ما قبل انعقاد الأزهار.

العناصر: غليسيدات، إيثولين، مانيتول، بروتيدات، لبيدات، سلّيلوز.

الخصائص: منقّ للدم، مبوّل، معرّق، منفّث، مهضّم، قابض، صدري، تجميلي مزيل للكلف، والنمش، ناجع في إلتهاب الشعب التنفسية والسعال المزمن، موصوف لمعالجة علل الدم، النقرس، الروماتيزم والأمراض الجلدية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) تناول العشبة نيئة ومطبوخة: أوراق هذا البقل البرّي يؤخذ الفتي النضر منها، ينظّف يؤكل كما هو أو في سلطة ربيعية. . الجذور تسلق بقليل من الماء وتؤكل. ماء مطبوخها يشرب في جرعات. . تناول عشبة لحية التيس، مقوٍّ للجسم، منقٍ للدم، مدرّ للبول، منشّط لنمو الصغار. موصوف ضد الوهن، الضعف العام، النقص في النمو، النقرس، الروماتيزم، كسل الكبد، عسر الهضم.

2) مغلي: 50 غراماً من جذور لحية التيس تغلى في ليتر ماء مدة 20 دقيقة.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم لمدة 3 أسابيع.. مبوّل، منقٍّ، موصوف ضد اصطباغ الجلد باللون الرصاصي، وهذا يحصل عند تسمّم الأعضاء وتلوّث الدم.. وضد خسوف ملامح الوجه وتغيّرها.. ولإزالة الكلف، النمش وكل ما يعتري البشرة نتيجة تلوّث الدم أو بسبب الاضطرابات الهضمية.

3) شراب: قبضتان كبيرتان من العشبة (جذور وأوراق) تؤخذ نضرة فتفرم، وترمى في ليتر من الماء. ترفع فوق نار معتدلة، تُغلى خمس دقائق تستحلب عشر دقائق أخرى. يصفّى بقماشة، يعصر، يُضاف إليه كيلو من السكر. يرفع من جديد فوق النار ليغلي وتنزع رغوته. تطفأ النار يبرّد، يعبأ في زجاجات ويحفظ.

الجرعة: 3 ملاعق صغيرة للصغار، وكبيرة للكبار ضد السعال المزمن، إلتهاب: البلعوم، الحلق، الشعب الرئوية.

ب ـ من الخارج:

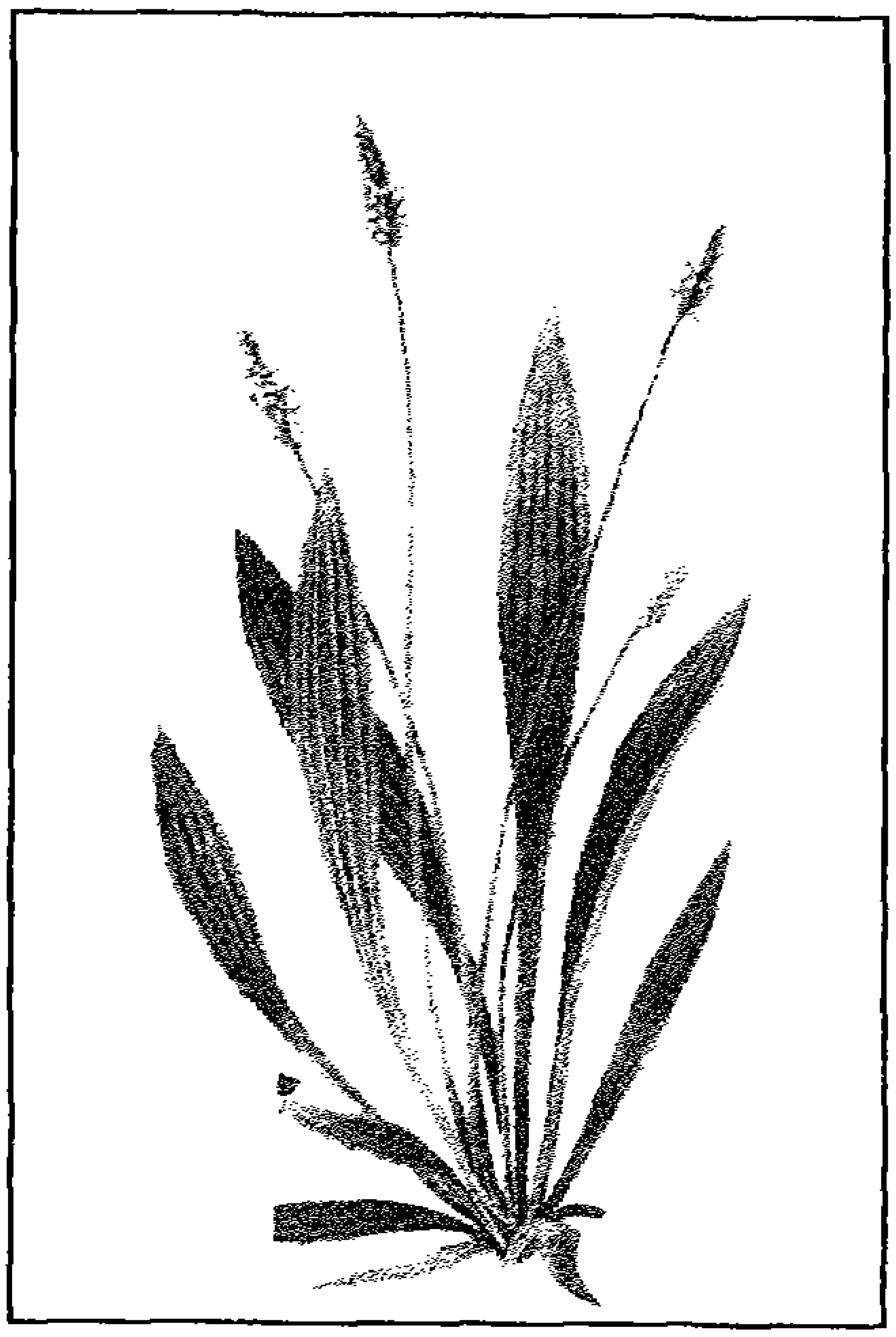
1) عصير: تؤخذ عشبة لحية التيس النضرة (جذور ـ أوراق) تدقّ، تعصر بقماشة، تدهن بعصيرها الثآليل فتزول.

2) مرهم: بذور لحية التيس تدقّ، تسحق ناعماً تمزج بمثل وزنها شحماً حيوانياً، وذلك بأن يذوّب الدهن أوّلاً فوق نار معتدلة، يُضاف إليه سحيق البذور، يحرّك وهو فوق النار، تحريكاً جيداً. تطفأ النار، يبرّد، يحفظ للاستعمال.. هذا المرهم له شهرته كمضاد للبواسير.

في كتب التراث

قال فيه الأنطاكي في «تذكرته»: «هو نبت كالكرات لا يرتفع، يقطع الإسهال، والنزف وقروح الرئة، والصدر وارتخاء المعدة شرباً والجراح والتأكل ذروراً، ويجبر الكسر لصوقاً، يضرّ الكلي ويصلحه العنّاب».

أما ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» فقد أورد عن أبو حنيفة قوله: «لحية التيس: هي بقلة ورقها كالكراث ولكن ورقها لا يرتفع كورقه، بل يتسطح. والناس يأكلونها ويتداوون بعصيرها..» ثم يعلق على ذلك بقوله: «إن هذا النبات معروف عند أهل الشام والغرب والشرق وديار مصر.. أما ما سمّاه حنين بلحية التيس فهو ليس منه، بل هو نبات آخر..».



لسان الحمل السناني

Plantago Lanceolata

«الفصيلة الحملية»

- **Plantaine Lancéolé** *(Fr.)*.
- **Ribwort plantaine** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: آذان الجدي، لسان الحمل الصغير، آذان الكبش، نوّارة العقرب.

الاسم الشائع: دَيْنةِ الجدي ـ سِلَّيقا.

منابته: الأماكن الرطبة، المناقع، المروج وحواشي الطُرقات وما بين الصخور، وفي كل زاوية مهملة ذات تربة رملية رطبة. وهو شائع، مبذول، ساحلاً وجبلاً.

أوصافه: نبات عشبي حقلي معمَّر. يعلو من 10 إلى 35 سم. تخرج أوراقه من الجذر مباشرة، نصلية، طويلة، معنّقة، سميكة، جامدة، منتصبة.. تحزّ صفحتها طولياً عروق متقابلة ترسم فيها من 5 إلى 7 أثلام يخرج من وسطها شماريخ، تعلو فتتعدى الأوراق، دقيقة عارية، مخدّدة تنتهي بسنبلة زهرية قصيرة، بيضية، سمراء، بحجم حبة الزيتون. أزهاره: صغيرة مندمجة. التويج أغبر أحمر، الأسدية بيضاء.

أوان الازهرار: نيسان ـ تشرين الأول.

الأجزاء المستعملة: العشبة بكامل أجزائها.

العناصر الفعّالة: غليكوزيد، ميسيلاج، دياستاز، صابونوزيد، حامض الليمون، تانين، سوديوم، كلسيوم، بوتاسيوم، سيليسيوم.

الخصائص: مرخٍ للتشنجات، مهدّىء، موصوف للقولنجات الكبدية، للمغص الكلوي الحاد، لإلتهاب الأمعاء، لعسر الهضم، قابض، مليّن خفيف، نافع في

الإسهال، والزحار، منظّم للتبرّز، مقطّب للجروح، مدمّل للكلوم والقروح والتسلخات، مسكّن للألم الناتج عن عقص ووخز الحشرات والهوام، مضاد للبكتيريا وللزكام، شافٍ لإلتهاب القنوات الهضمية، مصرّف للبلغم، مسكّن للسعال، مفيد في النزلة الصدرية والسعال الديكي (شاهوق)، مخفّف لنوبات الربو، منقٍّ للدم، منشّط. مقوٍّ، مبوّل؛ موصوف للأنيميا، لإلتهابات الحلق والشعب التنفسية، لانحباس البول وحرقانه.. ومسكّن لألم الأسنان، مُخْمِد لإلتهابات العينين والأُذنين.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي:** 50 ـ 60 غراماً من العشبة الغضّة، تنظّف، تفرم، تُغلى، ثلاث دقائق، في ليتر من الماء ثم تستحلب 15 دقيقة يُصفّى ويُشرب.

الجرعة: من 3 إلى 5 فناجين في اليوم، لمعالجة: آلام المعدة، الحرقة، الحمضة، عسر الهضم، الإسهال، الزحار، إلتهابات الأمعاء والمثانة، أسر البول.. ويؤخذ ضد: النزلة الصدرية، إلتهاب الحنجرة والبلعوم، السعال، الشاهوق (السعال الديكي) الربو.. موصوف لتقوية الدم لدى المصابين بفقر دم، ولتقوية الجسم وتنشيط القوى عند النقهاء وعند المصابين بهبوط في القوى ووهن.

2) **عصير الأوراق:** يؤخذ طازجاً.

الجرعة ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً مع شيء من الحليب أو الماء المحلّى بالعسل أو السكر. يوصف، على الأخص، للوقاية من الجلطة الدموية كلما كان هناك خطر من حدوثها.. كما يمكن استعماله لكل الحالات الموصوف لها المغلي السابق ذكره.

3) **مغلي مكثّف:** 100 غرام من العشبة تفرم، تُغلى، في ليتر من الماء، من 3 إلى 5 دقائق، وتستحلب 15 دقيقة.

الجرعة: ملعقة كبيرة كل 10 دقائق لإيقاف الرعاف وللقضاء على نفث الدم والبيلة الدموية.

طرائق أُخرى: بالإمكان تحضير: عسل، شراب، صبغة، من هذا النبات يبقى كدواء جاهز للاستعمال عند الحاجة. يخدم كل منها سنة كاملة ويمتاز بكل خصائص المغلي والعصير. إليك كيفية تحضير كل منها:

4) **عسل لسان الحمل:** تعصر أوراق لسان الحمل الغضّة بواسطة عصارة

كهربائية، يصفّى العصير بقطعة من القماش الكتاني، يُضاف إليه ما يعادل حجمه من عسل النحل وقليل من الماء. يرفع فوق نار معتدلة ليغلي 20 دقيقة. يبرّد، يعبّأ في زجاجة محكمة السدّ ويحفظ دواء جاهزاً يبقى صالحاً لمدة سنة ويقوم مقام المغلي البسيط في كل الحالات الموصوف لها أعلاه.

الجرعة: ملعقة صغيرة 3 أو 4 مرّات يومياً.

5) **صبغة:** 3 قبضات من أوراق لسان الحمل الغضّة والمفرومة تغمر بثلاث أكواب من الكحول النقي عيار 90° لمدة ثلاثة أسابيع. يصفّى النقيع بقماشة، يعصر، يعبّأ في زجاجة سوداء، يحفظ في مكان مظلم بارد.

الجرعة: من 5 إلى 7 نقط في فنجان صغير من الماء: 2 ـ 3 مرات يومياً.

6) **معالجة ربيعية:** الأوراق الفتية النضرة تؤكل سلطة لوحدها أو مع أوراق الطراخشقون كعلاج ربيعي منقٍّ للدم مطهر للأحشاء.

ب ـ من الخارج:

1) **لبخ ولصوقات:**

أ ـ تؤخذ الأوراق الغضة، تُغسل بالماء المغلي، تُهرس، تُلبّخ بها الحبوب المدملة على زغل، وقروح الدوالي، والتسلخات، والقوباء..

ب ـ تُنظّف الأوراق الغضّة، تُهرس، تلصق فوق الجراح الحديثة.

ج ـ تُفرم الأوراق النضرة أو تُدقّ وتُثبّت فوق الحروق.

2) **ضمادات:** تغمس الأوراق النضرة بالماء المغلي، ترفع وتضمّد بها الدمامل والداحس.. على أن يجعل وجه الورقة الصقيل لجهة الإصابة.. تبدّل الضمادة مرتين في اليوم وينظّف مكانها في كل مرة.

هذه اللصوقات والضمادات مجرّبة.. فعَّالة، سريعة النتائج في الإدمال والشفاء.

3) **الدلك بالأوراق:** تُمرَت أوراق لسان الحمل ثم يُفرك بها المكان المصاب بعقص الحشرات ووخز الهوام: دبابير، زلاقط، نحل، برغش، فتمنع الورم وتزيل الألم.

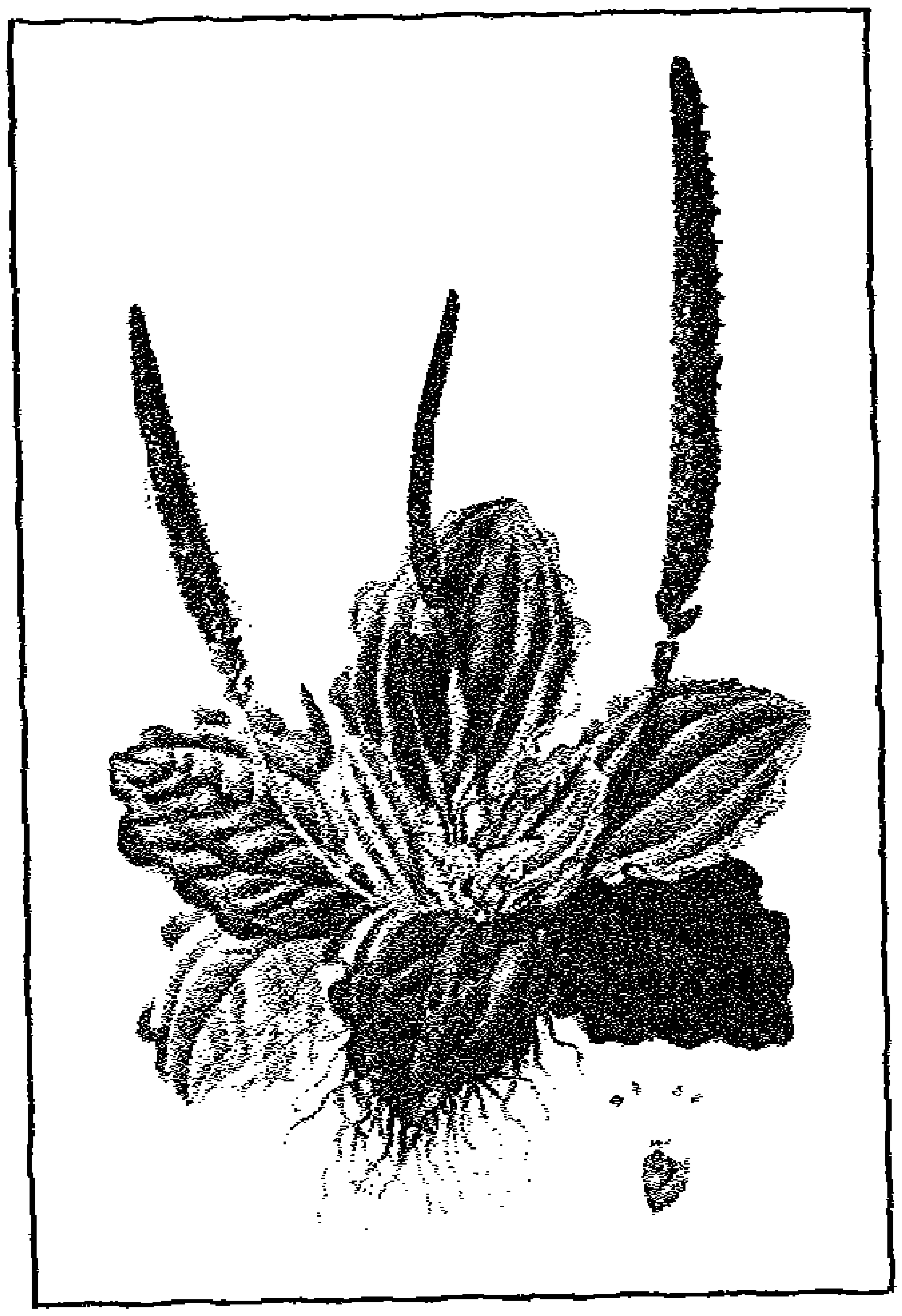
4) **غسول:** 5 ـ 6 أوراق من لسان الحمل تستحلب في فنجان من الماء الساخن

بدرجة الغليان لمدة عشر دقائق. . يصفّى المستحلب بقماشة من كتان. تغسل به العينان 3 مرات يومياً ضد كل إلتهاب يصيبهما أو يُصيب الجفنين.

5) **غسول آخر:** ملعقتان كبيرتان من أوراق لسان الحمل المفرومة وملعقة كبيرة من أزهار القنطريون العنبري (زهرة العريس) تُستحلب 10 دقائق في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى بقماشة، تُغسل به العينان ضد إلتهاب الملتحمة (رمد) والسلاق (إلتهاب حافة الجفون).

6) **غرغرة:** ملعقة متوسطة من أوراق لسان الحمل المفرومة تُغلى في فنجان ماء 3 دقائق. تستحلب 5 دقائق. يصفّى. يحلّى بالعسل. يغرغر به 3 مرات يومياً ضد البحّة، إلتهاب الرغامى، إلتهاب البلعوم، الذبحة اللوزية أو الخناق.

من الوصفات الشعبية المجربة: تناول 3 أو 4 أوراق نضرة من أوراق لسان الحمل السناني صباحاً قبل الطعام، وبعد وقت قصير إشربْ كوباً من الماء. داوم على ذلك أُسبوعاً وتتخلص من الكولسترول. مجرّب.



لسان الحمل الكبير
Plantago major

«الفصيلة الحملية»

- **Grand plantaine** *(Fr.)*.
- **Waybread** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: لسان الكلب، ذنب الجردون، مصّاصة..

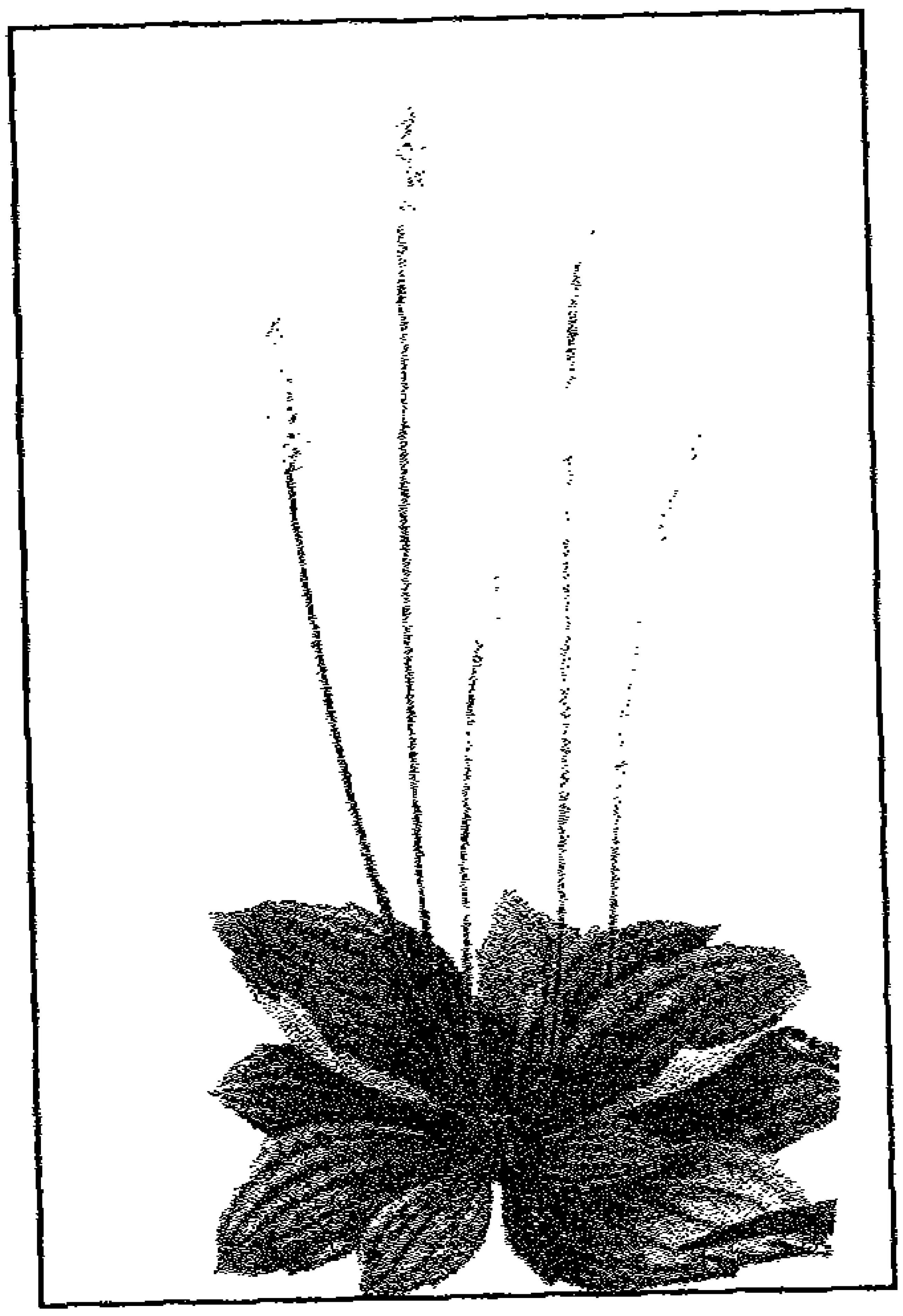
الاسم الشائع: دنب الفار، حشيشة دنب الفار، سِلَّيق.

منابته: المناقع والأماكن الرطبة أو المروية. وهو شائع ومبذول عندنا.

أوصافه: نبات بري، عشبي، معمّر، يعلو من 15 إلى 35 سم. أوراقه جذرية ترابية، بيضية أو شبه قلبية، عريضة، واسعة، سميكة، صلبة، منتصبة؛ مشدودة، عند أسفلها، إلى عنق مسطّح طويل، شبّهت بالدمغة التي تتركها القدم على الأرض فكأنها أثر لكف حذاء.. من هنا كان الاسم العلمي لهذا النبات، وقد عمّم على الجنس كله، ومعناه «باطن القدم، Plante، Plantago». شمراخ الزهر منتصب، عارٍ، تغطي أكثر من نصفه سنبلة أُسطوانية طويلة. أزهاره صغيرة بيضاء صفراء، تنعقد بذوراً بنّية اللوم طوليّة الشكل، تُضاف إلى الخليطة المعدّ طعاماً للكنارات وغيرها من العصافير المقفوصة.

العناصر والخصائص: جميع أنواع نبات لسان الحمل متشابهة من حيث عناصرها الفعّالة وخصائصها العلاجية، إلاّ أنّ هناك من يفضّل هذا النوع في معالجة الحبوب والجراح لصوقاً وتضميداً، ولتسكين آلام الأسنان (نقطاً على السنّ الوجيعة من الصبغة المعدّة من هذا النبات) ولعلل العينين غسلاً وقطوراً بمائه المقطّر أو بمستحلبه، ولمعالجة التبويل الليلي شرباً من مغليه المُعَدّ كما مغلي لسان الحمل السناني.

أُصيب رجل بالجمرة في عنقه، وهي كناية عن مجموعة عنقودية من الدمامل فقصد سيدة عارفة بأسرار النبات. تفحّصت عنقه ثم خرجت إلى أرض ملاصقة لمنزلها لتعود حاملة بعض الأوراق من لسان الحمل الكبير، نظّفتها ثم ثبّتت بعضاً منها فوق الدمامل وأوصته بأن يعمل على تغييرها عدة مرّات في اليوم فلا يدعها تجف، وأن ينظّف مكان الإصابة صبحاً ومساءً، كما نبّهته بأن يجعل وجه الورقة الصقيل لجهة الدمامل، أما الوجه الآخر الذي تبرز فيه العروق فهو لمعالجة الجراح والكلوم عند وجودها.. أيام قليلة مضت وإذا صاحبنا قد شفي كلياً من الجمرة وامّحى أثر الدمامل من عنقه. وكان صاحبنا قد زار أكثر من طبيب ووُصِف له أكثر من دواء.. الأدوية الصيدلانية كانت تقضي على الجمرة هذه.. ولكنها كانت لا تلبث أن تعود.. ولدى معالجتها بلسان الحمل الكبير ذهبت إلى غير رجعة.



لسان الحمل المتوسط

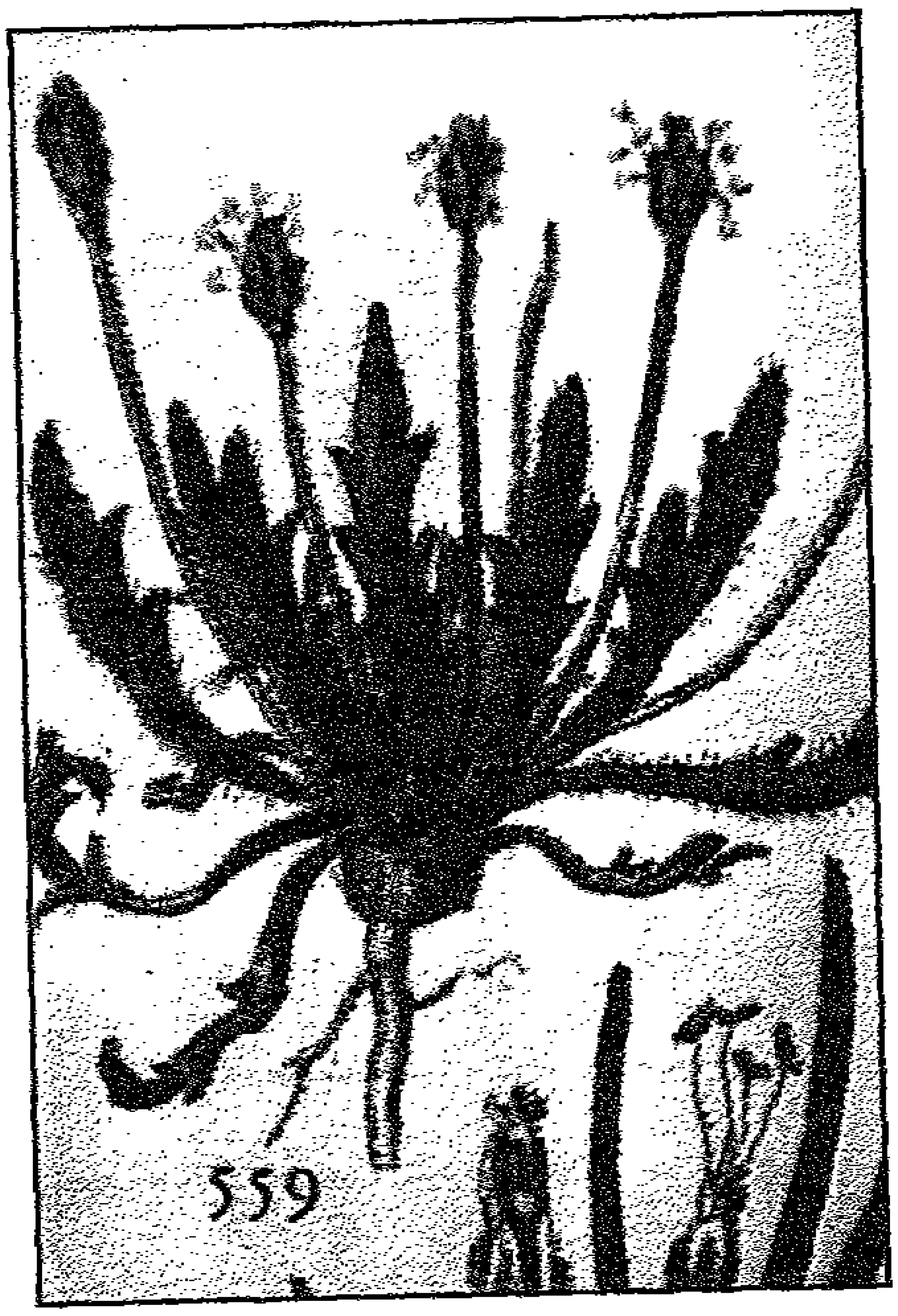
Plantago media

«الفصيلة الحملية»

- **Plantaine moyen** *(Fr.)*.
- **Lamb's tongue** *(Eng.)*.

هو كالنوعين السابقين منابتاً وعناصر وخصائص.. ويعتبره علماء النبات هجيناً (Bâtard) لأنه يجمع بين أوصاف لسان الحمل السناني ولسان الحمل الكبير. فالأزهار في هذا النوع تنتظم في سنبلة قصيرة بلّوطية الشكل، توتية تماماً، كانتظام أزهار النوع الأول (السناني) وتتميز بأنها أطول بعض الشيء.. أوراقه كأوراق لسان الحمل الكبير شكلاً، تتميز عنها بأعناقها القصيرة.

الاستعمال: يوصف لكل ما يوصف له لسان الحمل السناني ويفضّل في معالج الآلام العصبية تكميداً وشرباً من مغليه.



لسان الحمل قرن الغزال
Plantago Coronopus

الفصيلة الحملية»

- **Plantaine Corne de cerf** *(Fr.)*.
- **Star of the Earth** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: أُذَينة، رجل الدجاجة، قرن الأيل، دغيس.

الاسم الشائع: ضافير الدجاجة (أي أظافرها).

نبات عشبي يعلو من 5 إلى 20 سم. ينمو في التربة الرملية الجافة. شماريخ الزهر دقيقة سمراء حمراء، تنتهي بسنبلة زهرية قصيرة. أوراقه موبرة مصبّعة بشكل يجعلها صورة لقرون الغزال. شاهدت إحدى القرويات وهي تتبقل هذا النوع من لسان الحمل، سألتها عنه، أجابت إنه مفيد جداً، شافٍ من السكّري والزلال (؟!).. هكذا وصفه لها راهب لبناني.

نتف تاريخية

جميع أنواع لسان الحمل متشابهة من حيث الخصائص العلاجية. الاستعمالات الشعبية لهذا النبات تكاد لا تحصى. ذكر العالم الروماني بلينوس (23 ـ 73 م) أنه شفى أكثر من 24 حالة مرضية مختلفة بواسطته. والعالم الإغريقي ديسقوريدس (القرن الأول ميلادي) ومثله جالينوس (القرن الثاني للميلاد) أطنبا في ذكر فوائده العلاجية.. في القرون الوسطى شاع في أُوروبا استعمال مغليه المكثف (1000/100) ضد إلتهاب اللوزتين والخنّاق غرغرةً، وضد الحبوب (حبّ الشباب وما شابه) غسولاً.. وكان قد وصف لعلل الجهاز التنفسي والجهاز البولي.. ثم اعتبر في القرن السادس عشر دواءً خاصاً بأمراض المعدة والأمعاء. خصّ لسان الحمل الكبير بإلتهاب العينين، لأنه الأفيد،

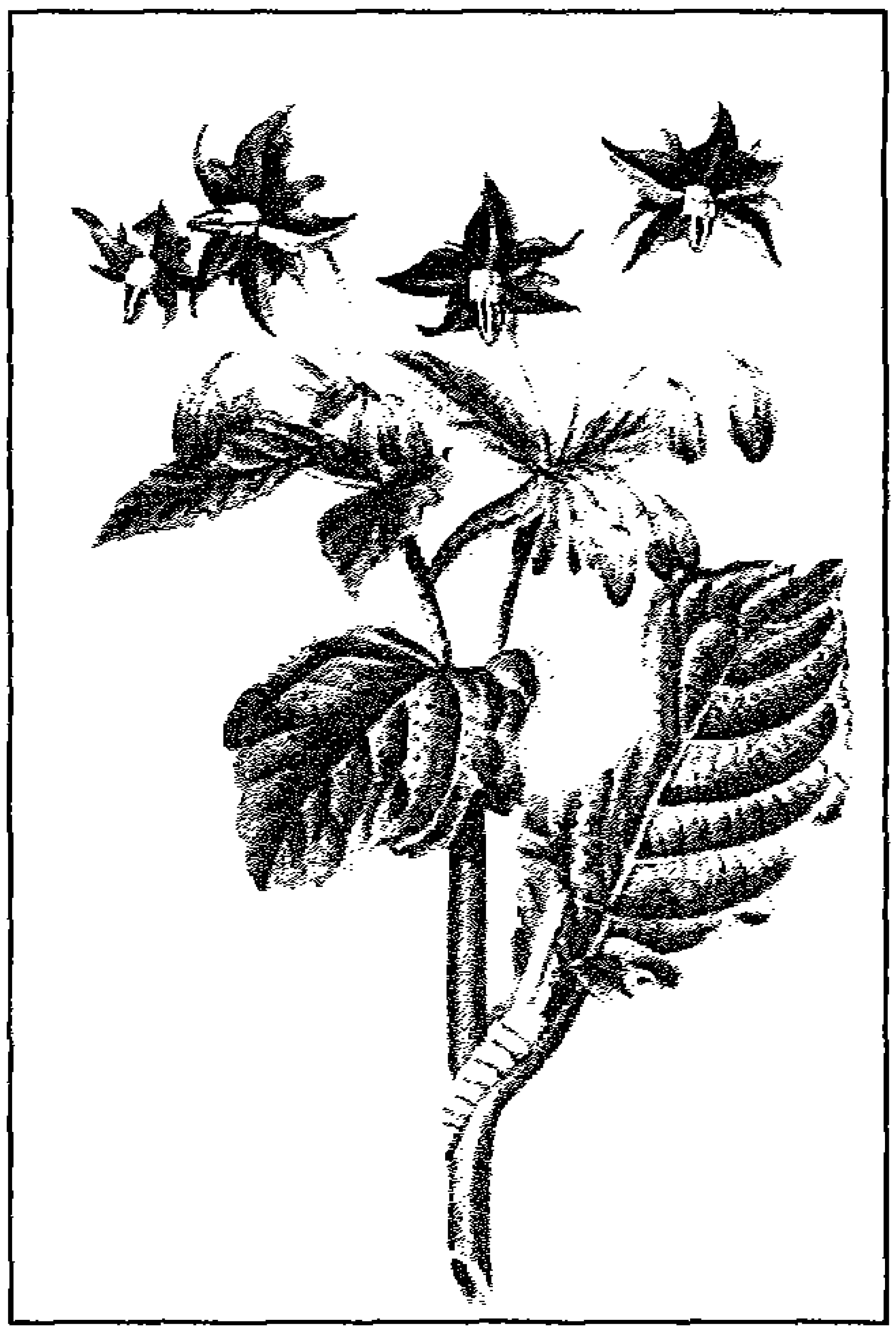
سواء استعمل كشياف أو كقطرة، أو كغسول.. شعبية هذا النوع من لسان الحمل مردّها إلى فعاليته في المعالجة الخارجية.. في القرن السابع عشر عُرِفَ ما لا يقل عن 22 استعمالاً لهذا النبات.. في القرن التاسع عشر بدأ بريقه يخْف لدى الأطباء الغربيين.. حالياً ما زال يوصف من الداخل ضد الإسهالات، الزحار، الربو، وإلتهابات الشعب، ومن الخارج ضد إلتهابات العينين.. في الريف الأُوروبي ظلّ لسان الحمل محافظاً على شهرته وبقي أهل الريف هناك على احترامهم له وتقديرهم إياه.

في كتب التراث

في «المعتمد» لابن رسول نقرأ: «لسان الحمل:... نافع للقروح الحادثة في الأمعاء، يقطع الدم، يطفىء اللهيب والتوقّد، يدمل النواصير وسائر القروح الرطبة.. بذره لمداواة السدد في الكبد والكليتين. الأوراق قابضة مجفّفة تضمّد بها القروح الخبيثة والوسخة وداء الفيل فتنفعها.. يمنع القروح الخبيثة والنملة والنار الفارسية والشري من أن تسعى في البدن.. يدمل القروح المزمنة، يلصق الجراحات العميقة.. إذا طبخ بخلّ وملح وأكل، وافق قرحة الأمعاء والإسهال المزمن.. إذا تمضمض بماء الورق أبرأ قروح الفم ونفع اللثة المسترخية والدامية، وإذا شرب نفع من نفث الدم وقرحة الأمعاء...».

شعبياً

الشائع عن لسان الحمل شعبياً انه خير علاج للقضاء على الشحم والدهن في الدم وذلك بأن يتناول المصاب كل صباح، على الريق، خمس ورقات نضرة لمدّة عشرة أيام على الأقلّ، أو أن يشرب من مغليه فنجانين، واحد صباحاً والآخر مساءً، يواظب على ذلك يومياً لمدّة أسبوعين. يعدّ هذا المغلي من قبضة كبيرة من أوراق لسان الحمل تغلى في ليتر من الماء مدّة خمس دقائق ثمّ تطفأ النار ويصبر عليه عشر دقائق للاستحلاب.



لسان الثور

Borrago Officinalis

«الفصيلة الحمحمية»

- **Bourrache** *(Fr.)*.
- **Borage** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: حِمْحِم، بوخريش، فَوْد اللُّقم، حَشْدافة، بوراشح.

الاسم الشائع: لسان الثور.

منابته: مشرقي الأصل، شائع في بلدان آسيا الغربية.. ينتشر في بعض المناطق من أُوروبا الغربية وشمال أفريقيا.. ينمو في التربة الكلسية الرملية، الغنية بالآزوت والمعرّضة لأشعة الشمس. شائع في بعض المناطق اللبنانية، شبه نادر في مناطق أُخرى.. لكنه معروف. يعدّ من البقول البرية المأكولة.

أوصافه: عشبة حولية.. وأحياناً تستأنف كونها في العام التالي. ساقها بثخانة الإبهام. أخضر، تنتشر عليه نمشات بيضاء هي قواعد لأشواك دقيقة قاسية حادة قصيرة.. تخرج من الساق وعلى امتداد ارتفاعه فروع تتلاحق متوزّعة في كل اتجاه. أوراقه خضراء غبراء، هي، عند القاعدة، معنّقة، نصلية، تطول من 15 إلى 25 سم، وتعرض من 3 إلى 5 سم.. سميكة خشنة، يعلوها وبر قاسٍ.. وهي، على الساق، لاطية، تصغر كلما ارتفعت حتى تنتهي إلى شبه مثلث عريض القاعدة حادّ الرأس.

أزهاره أنبوبية نجمية خماسية زرقاء بلون السماء، أو بيضاء صافية أحياناً ومشرّبة حمرة أحياناً أُخرى.. تنتظم في خصل عنقودية تزيّن هامة الساق ونهايات الفروع.. أسديتها خسمة متلاصقة تنتهي بمآبر سمراء سوداء.. تنعقد بذوراً في مزاود طولانية يضمّ كل منها أربع بزرات.. الجذر وتدي طويل، مستقيم، ثخين.

أوان إزهاره: نيسان ـ أيلول.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الفروع، عناقيد الأزهار.

أوان إجتنائها: تجنى الأزهار بُعَيْد تفتحها. تجفّف في ظل طَلِق الهواء حفاظاً على لونها، وتجنى الأوراق والفروع قبل الإزهرار، تجفّف في الشمس مخافة تعفنها وإسودادها. يفقدها التجفيف الكثير من عناصرها الفعّالة لذلك يفضّل استعمالها نضرة.

العناصر الفعَّالة: لعاب غروي، راتنج، تانين، صابونين، نيترات البوتاسيوم.

الخصائص: الأزهار ملطّفة، مليّنة، مبوّلة، مسكّنة للسعال، معرّقة، خافضة للحرارة، منقّية للجسم، مصرّفة للانصبابات المائية الموضعيّة.

الأوراق والفروع معرّقة، مدرّة للبول، موصوفة ضد الإصابة ببرد، بزكام، بنزلة رئوية، بروماتيزم، بالحميات الطفحية (حصبة، حمى قرمزية، جدري..) ولسان الثور، بكل أجزائه، مهدّىء، صدري، مطهّر، منقّ، مليّن للأعصاب، مضاد للإلتهابات، مسقّط للحمى، ممتاز للسعال.. مفيد في الأنفلونزا والنزلات الصدرية المصحوبة بسعال...

وهذا النبات يكون أكثر تلطيفاً وتليناً وهو ما زال رخصاً فتياً، ويكون أكثر تشهية للطعام وأشد تنقية للدم وتطهيراً للجسم وإفرازاً للعرق عند الإزهرار، وأكثر إدراراً للبول عند انعقاد بذوره.

الاستعمال: من الداخل فقط

1) **مستحلب الأزهار:** ملعقتان متوسطتان من بتلات الأزهار، أو قبضة كبيرة من العناقيد المزهرة، تستحلب في ليتر من الماء بحالة الغليان مدة 15 دقيقة. يصفّى بعناية بواسطة قطعة من الشاش لتخليصه من الوبر القاسي، يحلّى بقليل من سكر النبات أو العسل ويشرب..

الجرعة: 3 فناجين في اليوم تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام.

يوصف لمعالجة الزكام، النزلات الصدرية، السعال الناشف، الوافدة، ارتفاع الحرارة، العقبولات (حبوب تظهر في الشفة عقب الحمى، كما تظهر في الأعضاء التناسلية)، الانصبابات المائية، تغيّر السحنة (تشوّشها أو اصطباغها بلون الرصاص.. حالة يسبّبها، في الغالب، تسمّم الجسم وعدم نقاء الدم).

ليتر واحد من هذا المستحلب يؤخذ في اليوم، بجرعات متعددة، يوصف ضد انتفاخ الرئة (emphisème).

وهذا المستحلب بفعل خاصيته المنقّية والمطهّرة للجسم من السموم والعفونات يقضي على الخَوَر، يبعد الغَمّ والمالنخوليا ويغمر متعاطيه بشعور من الغبطة والفرح ويجعله يَنْعم بالهناء. وهو، للونه الأزرق الجميل ولطعمه اللذيذ، يعجب به الأولاد ويحبونه.. إنه مفيد جداً للتلامذة الذين أنهكم السهر والدرس.

2) **مستحلب الأوراق:** 30 ـ 40 غراماً من الأوراق تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة 10 ـ 15 دقيقة. يصفّى بعناية بواسطة قماشة. ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً لمدة 3 أسابيع للتخلص من آلام الروماتيزم.

3) **مغلي:** 50 غراماً من عشبة لسان الثور (أزهار، أوراق، فروع) تُغلى خمس دقائق ثم تستحلب من 10 إلى 15 دقيقة، يصفّى بعناية بواسطة قطعة من الشاش، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

مدرّ للبو، معرّق، منقٍ، مليّن.. موصوف للتخلص من رمل وحصيات المرارة، لتصريف الانصبابات المائية (أوذيما)، لتنقية الدم وتطهير الجسم من شتى الرواسب والكلوريرات (Chlorures) المسمّمة للجسم والمعرقلة لحركة الأعصاب.. مفيد في معالجة الإلتهاب الرئوي، إلتهاب الكلي، إلتهاب الرغامى، ذات الجنب، الجدري، الحصبة، الحمى القرمزية، الأنفلونزا، النزلات الصدرية، السعال.

يؤخذ حاراً قدر الإمكان في الأمراض الجلدية وخاصة القوباء.

4) **سلطة:** الأوراق الفتية الرخصة الندية تؤكل نيئة في سلطة أو تسلق بقليل من الماء، تتبّل بالزيت والخلّ، تؤكل.. مبرّدة مبوّلة موصوفة في الحميات وشحّ البول.

5) **عصير:** يؤخذ من الأوراق والفروع الرخصة، يُصفّى بوساطة قطعة من الشاش ويشرب منه قدح صغير صباحاً على الريق لمعالجة إلتهاب الكلي، الانصابات المائية. أسر البول وتقطيره.. ويستعمل في معالجة ربيعية مدرّة للبول، مقوّية للعزم، مقبّلَة للطعام، منقّية للدم، مطهّرة للجسم من العفونة والرواسب المسمّمة.. ينصح بهذه المعالجة للمتقدمين بالسنّ، لمهدودي القوى والواهنين جسمياً وفكرياً.. لكل من يشعر بضعف أو بانسحاق عزم، بقنوط، بغمّ أو عدم انشراح..

ملعقتان كبيرتان من هذا العصير في فنجان من الحليب، مرتين في اليوم، وصفة ملطّفة، مليّنة، مهدّئة للأعصاب، مريحة ومدرّة للبول.

نتف تاريخيّة

تعتقد بعض المصادر أن العرب حملوا معهم هذا النبات إلى أسبانيا لدى احتلالهم الأندلس، ومنها انتشر في بعض المناطق الأوروبية حيث شاع استنباته بستانياً، وإن الاسم «بورّاش» هو من الأصل العربي «بوراشح» أي المعرِّق. وهناك من يردّ تسميته هذه إلى بورّاغو (borrago) اللاتينية وأصلها كوراغو (Corago) ومعناها «أقوّي القلب».

علاجياً، استعمل هذا النبات، منذ القدم، في حالات الإصابة ببرد، بزكام، ببرونشيت، أو بروماتيزم.. وفي كل حالة يكون فيها التعرُّق مطلوباً أو ضرورياً..

كمنقٍ للدم، وصف ضد أمراض الجلد وخاصة القوباء، وكملطّف مبرّد، وصف لإسقاط الحميات الشديدة.

في القرون الوسطى، اعتبره ألبرت الكبير «مولّداً لدم نظيف». أزهاره صنّفت مقوّية للقلب وعُدَّت إحدى «الأزهار القلبية الأربع».

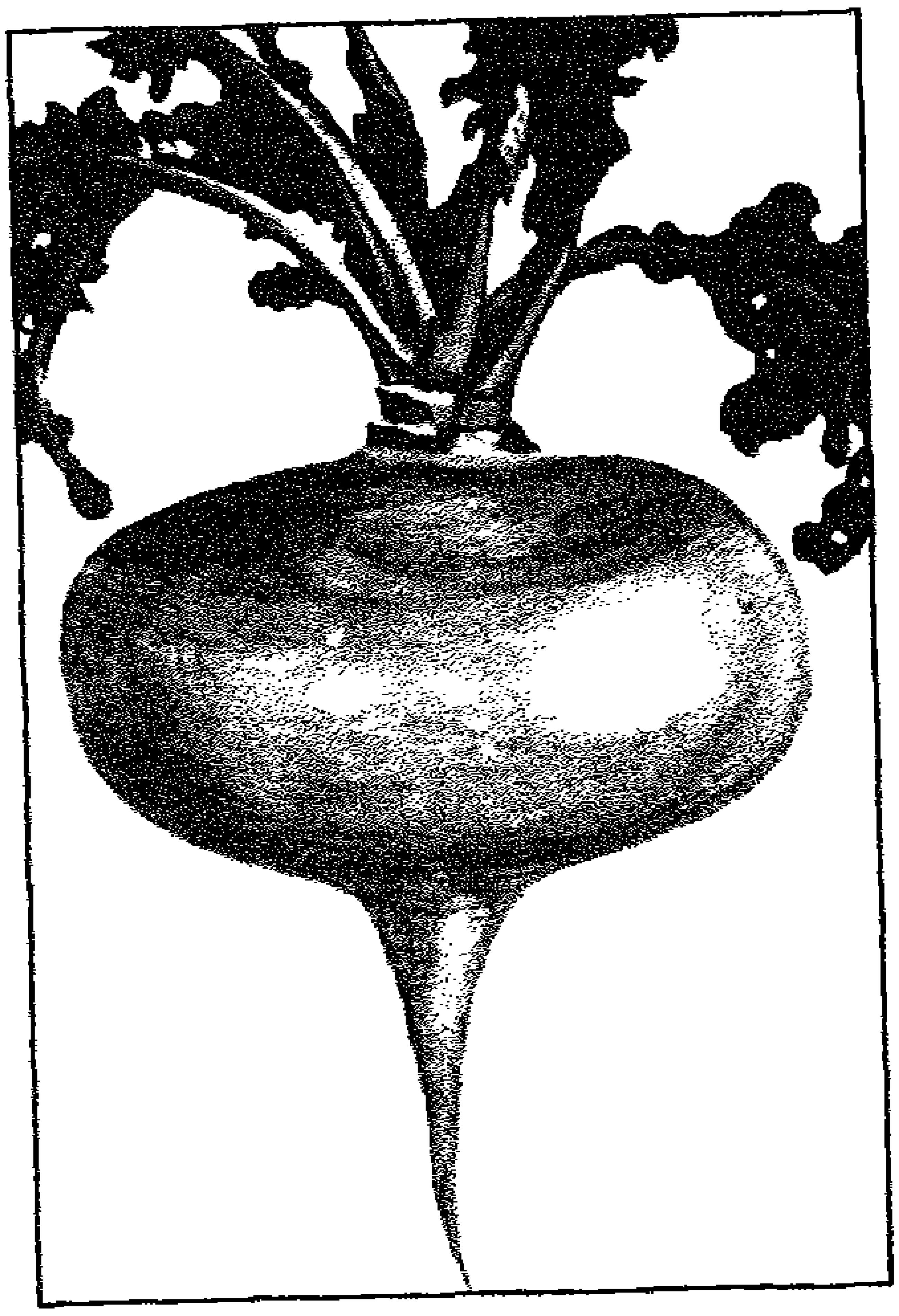
نيقولا الكسندر قال: «أن لسان الثور يفرّح الروح، يحبّب الحياة ويقوّي العزم الحيواني بتطهيره الجسم من العفونة التي تسبّبها المرّة السوداء.».

أوائل القرن العشرين، شاع استعماله، في الأرياف الأوروبية، في مطبوخ صدري مكوّن منه ومن بزّاق الكروم، وهو نوع من الحلزون صغير الحجم يسدّ على نفسه عند انطباقه بترس قاسٍ يختبىء وراءه داخل قمعه.. كانوا يطبخون هذا البزاق في ليتر من الماء ثم يضيفون إلى ماء طبيخه 30 غراماً من أوراق لسان الثور ويبقون عليها تغلي مدة خمس دقائق يصفّى بعدها ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً. هذا المطبوخ هو غاية في معالجة الرشوحات والبرد.

مطبخياً، أوراقه الفتية تخلّل وتقدم كإحدى المقبلات المشهية للطعام. أوراقه وجذره، يحضّر منهما ألوان من الأطعمة لها شهرتها ولها تقديرها لدى الكثيرين.

*** حاشية:** هذا العصير يفسد بسرعة، لذلك يوصى بألا يحضّر إلاّ عند تناوله وبالقدر المطلوب.. فلا يصحّ أخذه إلاّ طازجاً.



لفت ـ Brassica napus

«الفصيلة الصليبية»

- **Navet** *(Fr.)*.
- **Common turnip** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: سلجم ـ شلجم ـ بلچم ـ شلغم.

الاسم الشائع: لفت.

أوصافه: نبات بقلي بستاني معروف يؤكل أخضر ومطبوخاً ومخلّلاً. ذكره تيوفراست (القرن الثالث قبل الميلاد) كنبات بقلي مأكول. وتكلّم عنه ديسقوريدس (القرن الأول ميلادي) كعلاج مضادّ للنقرس.

عناصره الفعّالة: ألبيمين، دهن، هيدرات الفحم، أملاح معدنية، كلسيوم، فوسفور، بوتاس، ماغنزيوم، يود، سليلوز، والڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج.

الخصائص: منفّث، مقوٍّ، مبيد الجراثيم، معرّق، مبوّل، يوصف: ضد السعال، المغص، إلتهاب المثانة، الإرهاق والانحطاط الجسماني، فقر الدم، الحصى والرمل البولي، النقرس، إلتهاب الشعب، والنزلة الرئوية، الخرّاجات، الدمامل، القلاع، حبّ الصبا، الأكزما، تشقّق اليدين وتورّمهما الناتج عن البرد شتاء.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **عصير:** نصف كوب من عصير اللفت (ورق وجذر) يؤخذ، جرعة واحدة في اليوم كمليّن، ملطّف، مضاد للحفر، مجدّد للكريات الحمراء.. موصوف للأنيميا، للمراهقين والنقهاء، للرياضيين، ولكل من يشعر بضعف أو خور.

2) **سلطة:** يقشّر اللفت، يقطّع قطعاً طولية ضيقة، يملّح، يخلّل.. يستعمل بشكل سلطة. يواظب على أكله كل يوم فيجدّد خضاب الدم ويزيد في الكريات الحمراء.

3) **مغلي:** 100 غرام من اللفت تقطع شرائح رقيقة، تُغلى من 10 إلى 15 دقيقة، في ليتر من الماء أو الحليب.. يصفّى، يعصر، يحلّى بالعسل، يشرب على جرعات تمتد على مدى ساعات النهار.. موصوف لمعالجة: الزكام، السعال المستعصي، الربو، النزلة الرئوية والسعال الديكي.

4) **شراب:** يجوّف اللفت، يحشى بالسكر الناعم، يصبر عليه نحو ساعتين، يعصر، يصفّى بقماشة ناعمة.

الجرعة: 3 ـ 4 ملاعق صغيرة في اليوم للصغار، و4 ـ 5 ملاعق متوسطة في اليوم للكبار، لتسكين نوبات الربو، السعال الديكي (الشاهوق)، لإلتهاب الحلق والبلعوم، لبحّة الصوت، لإلتهاب اللوزتين، وللخناق.

5) **شراب آخر:** 500 غرام من اللفت تقطّع تغلى في ليترين من الماء حتى يتمّ نضجها. يصفّى، يعصر، يُضاف إليه 1000 غرام من السكر. يرفع فوق النار من جديد ليؤخذ قوام الشراب.

الجرعة: 3 ملاعق كبيرة في اليوم. يوصف لذات الحالات الموصوف لها الشراب السابق.

6) **عقيد اللفت:** كيلو غرام واحد من اللفت ينظّف، يبشر، يطبخ بمثل وزنه من العسل أو السكر حتى تمام نضجه يبرد يعبّأ يحفظ للاستعمال.

الجرعة: من 4 إلى 5 ملاعق، صغيرة للصغار، ومتوسطة للكبار، تؤخذ في اليوم. ملطّف، مسكّن لنوبات السعال الديكي والربو؛ فعّال في النزلة الرئوية وعلل الحلق والبلعوم.

ب ـ من الخارج:

ضمادات: يشوى اللفت بالرماد الساخن أو بالفرن ملفوفاً بورق الألمنيوم، ثم يدقّ ناعماً ويوضع ضمن شاشة فيضمّد به ساخناً فوق الخرّاجات، الداحس، الدمامل، القلاع، الشرث، آلام النقرس، إحتقان الثديين. تبدّل الضمادة صبحاً ومساءً.

في كتب التراث

جاء عنه في «المعتمد» لابن رسول: «.. بذره يهيّج شهوة الجماع، أصله نافع عسر الهضم، ويزيد في المني، إذا طبخ أصله وأكل كان مغذياً مولّداً للريح محركاً لشهوة الجماع، إذا تضمّد بطبيخه على النقرس وعلى الشقاق العارض من البرد نفعه..» «.. إذا عُلّق بزره في العنق نفع من الإبرية.. مجرَّب.».

● **ملاحظة:** الإبرية: مرض جلدي يورث مادة كالنخالة تصيب فروة الرأس، تعرف «بقشرة الرأس».

اللوز الحلو

Amygdala dulcis

«الفصيلة الوردية»

- **Amande douce** *(Fr.)*.
- **Sweet almande** *(Eng.)*.

التعريف به: اللوز شجرة بستانية معروفة توافقه المناخات المعتدلة. في المناطق الباردة لا يعطي ثمراً. الثلج والجليد يقضي على أزهاره، لذلك يقتصر غرس أشجاره في بلادنا على المنطقتين الساحلية والوسطى.

يقسم اللوز الحلو من حيث قساوة قشرته وطراوتها إلى نوعين: اللوز الخشابي وهو ما كانت قشرة ثماره خشبية، قاسية، صعبة الإنكسار.. واللوز الفركي وهو الذي تنكسر قشرة ثماره بمجرّد فركها بين الأصابع.. ضمن هذين النوعين أصناف تختلف في ما بينها من حيث قساوة القشرة ولينها، ومن حيث القدّ والشكل، كما من حيث الطعم والمذاق.

أحسن أنواع اللوز ما كان منه كبير الحجم، أبيض المكسر، حلو الطعم، دسماً، لا رائحة له، ولا أدنى مرارة فيه.. إن أصفرّ مكسره فهو عتق. وأن عتق فَسَدَ زيته ولذع طعمه.

العناصر الفعالة: زيت ثابت، دهن، سكر، صمغ، فوسفور، بوتاسيوم، ماغنزيوم، كلسيوم، كبريت، سوديوم، حديد، والڤيتامينات: أ، ب.

حاشية: اللوز غني بالزلاليات مما يجعل من الضروري عدم الإكثار من تناوله. هضمه صعب على الشيوخ وذوي المعد الضعيفة.. إذا ما حُمّص سهل هضمه.. يوصى دائماً بمضغه جيداً ليمتزج باللعاب.

الخصائص: مرطّب، منعش، مغذّ، ممعدن، مقوّ، مرخٍ للأنسجة، مليّن للمعدة. . موصوف للحبالى، للمرضعات، لَخَوَر الأعصاب ووهن الذهن. . لإلتهاب: الرئتين، المجاري البولية، الرحم، المعدة والأمعاء. . لحصى الكلي والمثانة، لتنمية الأطفال وتقوية الناقهين. . للإرهاق والعنّة وفقر الدم. . للأمراض العصبية ونقص الكلس. . لتقوية العظام والأسنان والشعر.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) حليب اللوز: 50 غراماً من اللوز المقشّر (لبّ الثمرة) تُنقع في الماء الساخن بعض الوقت ليسهل نزع القشرة البنّية عنها، تُدَق في هاون أو ما شابه، تنعّم جيداً، تُمرهَم بنصف كوب من الماء كما يمرهم الثوم بالزيت. . يؤتى بأربع أكواب من الماء يذوّب فيها 50 غراماً من السكر أو العسل، تُضاف إلى اللوز المدقوق والممرهم بالماء. . يحرّك جيداً، يُصفّى بقماشة نظيفة ناعمة، يؤخذ الحاصل جرعات متوسطة على مدى النهار لمعالجة: السعال، تهيّجات الجهاز الهضمي، وأمراض المسالك البولية. ويوصف للناقهين، لضعاف البنية، للأطفال المتعثري النمو، وفي حال الاضطرار يصلح لأن يقوم مقام حليب الأُم.

(يطلق على هذا المحلول اسم حليب وليس فيه من الحليب سوى لونه.).

2) شراب اللوز المعروف بشراب الفضة: 1000 غرام من اللوز المقشّر (لبّ الثمار)، يدقّ، يسحق ناعماً، يحلّ في ليتر من الماء مع نصف كيلو سكر، يصفّى بقماشة، يعصر، يُضاف إليه 750 غراماً من السكر و250 غراماً من «ماء الزهر» النقي. يحرّك المزيج ثم يعبأ بأوعية محكمة السدّ. . مهدّىء، موصوف لعلل الصدر، لإلتهاب الأعضاء التناسلية والمجاري البولية.

3) مغلي اللوز:

الجرعة: ملعقة كبيرة 4 أو 5 مرّات يومياً.

12 حبة من اللوز الحلو تسحق مع قشرها، تُغلى في كوبين من الحليب ونصف كوب من الماء لمدة 15 دقيقة. يبرّد، يصفّى، يُعصَر، يؤخذ الحاصل على جرعات ثلاث: صبحاً، ظهراً، ومساءً. . ضد السعال، الزكام، إلتهاب الحلق والبلعوم والنزلة الصدرية.

4) **مغلي قشر اللوز:** قبضة من قشر اللوز الخشابي، تحطّم، تدقّ، ترفع فوق نار خفيفة، يصبر عليها تغلي نصف ساعة في ليتر من الماء.. يصفّى، يحلّى بالعسل أو السكر نبات ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم. يضاف إلى كل فنجان عند تناوله ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض أو من الروم.

موصوف للحميات، لإلتهاب الأعصاب، للسعال، لعلل الحلق والبلعوم.

5) **مغلي الأوراق والأزهار:** 30 غراماً من الأوراق النضرة مع 15 غراماً من زهر اللوز تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب فترة مماثلة.

الجرعة: 3 فناجين يومياً. طارد للديدان مطهر للأمعاء.

ب ـ من الخارج:

1) **لصوقات:** أوراق اللوز النضرة ترضّ، تسحق، تلصق فوق الحروق والكدمات فتُلَطِّف الحروق وتمنع تجمّع الدم في الرضّات والكدمات.

2) **زيت اللوز الحلو:** يدهن به لمعالجة التشقق الذي يصيب اليدين والثديين، يحصل على هذا الزيت من الصيدليات ومحلات العطارين.

● **تحذير:** يُحظَر تناول اللوز الحلو على الذين يشكون من البدانة، أو من الصفيرا، أو من عدم انتظام البنكرياس.

اللوز المرّ
Amygdala amara

«الفصيلة الوردية»

- **Amanse amère** *(Fr.)*.
- **Bitter almonde** *(Eng.)*.

لا يفرق عن اللوز الحلو إلاّ بطعم ثماره المرّة. ينمو بريّاً فيطعّم عليه المشمش، والخوخ والجنارك واللوز الحلو.

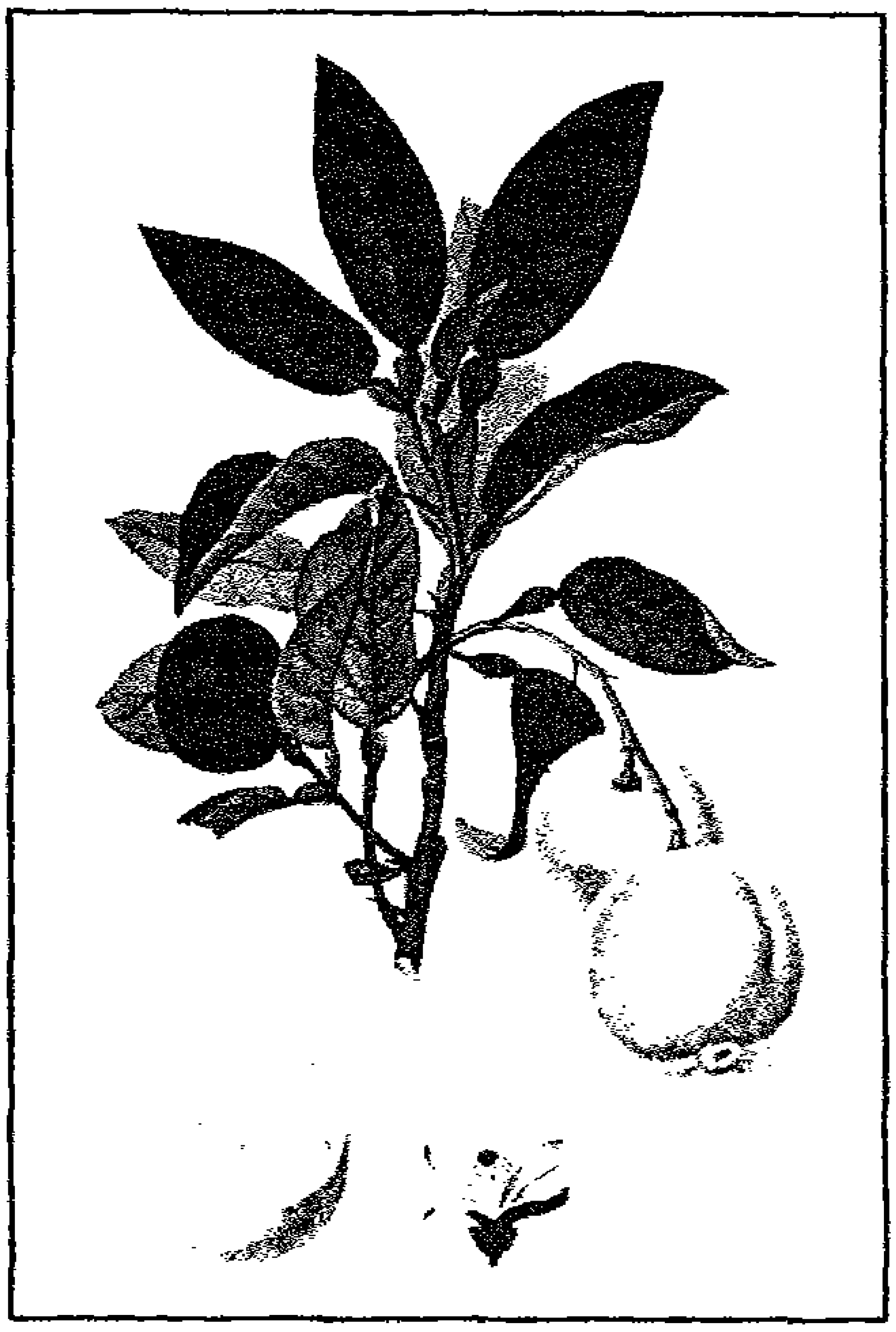
وصفه القدماء لحالات عديدة وهو أكثر فاعلية في بعضها من اللوز الحلو. إلاّ أنّه يحتوي على حامض السيانديريك وهو سمّ قتّال لذلك ينّبه إلى عدم استعماله من الداخل.

في كتب التراث

جاء في «التذكرة» لداود الأنطاكي: «لوز: برّي وبستاني وكُلٌّ إما حلو أو مرّ. والمقصود منه عند الإطلاق هو الثمر، وهو إما رقيق القشر ينفرك باليد أو غليط يكسر..

الحلو ينقيّ الصدر، يفتح السدد والربو، مع مثله من السكر ونصفه من الزبيب اليابس. يقطع السعال المزمن عن تجربة. ملازمته تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلي وتزيل حرقة البول.. وتزيل بلّة المعدة، خصوصاً إذا استحلب.

المرّ لا شيء يُضاهيه في إزالة الإبرية والقوابي والحزاز والنملة والقروح والجرب والحكّة طلاءً بالعسل أو الشراب، والصداع بالخلّ ودهن الورد..».



ليمون برتقال (برتقال)

Citrus aurantium

«الفصيلة البرتقالية»

- **Oranger** *(Fr.)*.
- **Sweet Orange - tree** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: ليمون حلو، ليمون البرتغال، برتقال، بردقان..

الاسم الشائع: برتقال ـ ليمون ـ بردقان.

(بردقان تصحيف برتقال وهي في الأصل برتغال لأن البرتغاليين هم الذين حملوا نصوب هذا النبات من الصين، مهدها الأول، إلى أُوروبا).

منابته: المناطق الدافئة ذات التربة الطينية الرملية. أشجاره منتشرة في بساتين تمتدّ على طول الساحل اللبناني، وفي أماكن عدة من المنطقة الوسطى.

أوصافه: شجرة بستانية معروقة. يِعتقد أنّ مواطنها الأصلي هو الصين، لأن هناك دراسات صينية ترجع إلى العام 200 قبل الميلاد تبحث في البرتقال وتعدّد أنواعه. تذكر إحدى هذه الدراسات أنه كان في الصين يومذاك ما يزيد على سبعة وعشرين نوعاً من البرتقال بعضها خالٍ من البذر... أجود أنواع البرتقال هو المكتنز، الغني بالعصير، القليل الألياف، هناك أنواع منه ذات ألياف يحذّر من تناولها لأن أليافها قد تسبّب إنسداداً في الأمعاء.

المستعمل منه علاجياً: العصير، الزهر، الورق.

أوان ازهراره: آذار ـ نيسان.

العناصر الفعَّالة: حامض الليمون، حامض التفاح، سكر الفواكه، دياستاز،

بكتين، كلسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، صوديوم، حديد، نُحاس، زنك.. والڤيتامينات: أ ـ ب1 ـ ب2 ـ ج.

الخصائص: عصير الثمار مرطّب، مبرّد، مهدّىء، مغذٍّ، مقوٍّ، مليّن، مطهّر، مانع للعفونة، مضاد للتشنجات، للحميات، لمرض الحفر، للنزيف وسيلان الدم.. معدي، مبوّل، مرمّم للخلايا والغدد، موصوف لعسر الهضم، لتهيّج الأعصاب، للغمّ والأرق، لفقر الدم، للوهن الجسمي والذهني، للإمساك كما للإسهال.. منمٍّ للصغار، منشّط للشيوخ، مقوٍّ للذين في النقاهة، نافع للمصابين بالسكري. أوراقه مشهّية، منظّمة لعمل أعضاء الجهاز الهضمي، مسكّنة للتشنجات والاضطرابات العصبية، مضادة للخفقان، لبعض حالات السعال، للصداع النصفي، للقلق والغمّ، للنورستانيا، للأرق..

أزهاره لها خصائص الأوراق ذاتها، في حال وجود الليمون المرّ (أبو صفير) يفضل استعمال أوراقه وأزهاره لأنها أقوى.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1: شراب البرتقال: يحضّر على طريقتين:

الأولى: 4 كبايات من عصير البرتقال، تروّق، تصفّى، يُضاف إليها 6 كبايات سكر، يحرّك يُغلى، على نار خفيفة مدة خمس دقائق، تقشد أثناءها «زفرته» يبرَّد، يعبّأ في زجاجات نظيفة، ناشفة، محكمة السدّ.

الثانية: 6 كبايات من عصير البرتقال، كباية من عصير الليمون الحامض، برش 3 برتقالات 12 كباية سكر، كباية ونصف ماء.. يذوّب السكر في الماء، يُغلى حتى ينعقد قطراً. يصبر عليه حتى يصبح فاتراً، يُضاف إليه: عصير البرتقال، عصير الليمون الحامض، البرش. يحرّك ليمتزج. الجميع، يعبّأ بارداً في زجاجات ناشفة محكمة السدّ.

الطريقة الثانية هذه تحفظ للشراب جميع عناصر العصير وخاصة الڤيتامين ج الذي يذوّبه الغلي، وتقتله النار.

الجرعة: ملعقتان كبيرتان في كوب من الماء مرتين يومياً.. مبرّد، منعش، منقٍّ، موصوف ضد داء الحفر، كسل الأمعاء، آلام الرأس.

2) أورنجاد بارد: عصير برتقالة واحدة، ملعقة كبيرة من السكر، ماء بارد (ما

يكفي لإمتلاء الكباية) يحرّك الجميع ويشرب.

الجرعة: كوب واحد عند الحاجة. منعش، خافض للحرارة، مضاد للغثيان والقيء..

يزاد على هذا الأورنجاد: عصير نصف ليمونة حامضة وربع ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا لمعالجة: سوء الهضم، التخمة، آلام الرأس، عسر البول، سلسل البول.. وللشعور بالراحة.

3) **أورنجاد دافيء:** عصير برتقالة واحدة، ملعقتين من السكر، قدح صغير من الكونياك كوب ماء ساخن، يحرّك الحاصل ليمتزج وليذوّب السكر، ثم يشرب ساخناً قدر الإمكان.

الجرعة: كوبان يومياً، فعّال في معالجة الأنفلونزا وسائر أنواع الرشوحات (Rhumes).

4) **مستحلب الأوراق:** 20 غراماً من أوراق البرتقال تستحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق. يصفّى، يحلّى، يشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين في اليوم. للحالات التالية: عدم الشهية للطعام، اضطرابات هضمية، تشنّجات واضطرابات عصبية، خفقان، سعال صدري، صداع نصفي، نورستانيا، أرق، فواق..

5) **مغلي قشر الليمون:** قبضة صغيرة من قشر الليمون المجفّف والمقطّع ترمى في ليتر من الماء فوق نار متوسطة تُغلى 3 دقائق ثم تستحلب عشر دقائق.

الجرعة: فنجانان في اليوم. يزيد في إفراز العصارة المعدية ينشّط الهضم، يطرد الغازات المعوية.

6) **عصير البرتقال:** يُضاف إليه قليل من الماء الساخن ويؤخذ.

الجرعة: كوبان يومياً. لمعالجة الوافدة (كريب) والأنفلونزا، وما يتأتى عنهما من ارتفاع في الحرارة.

ويؤخذ لوحده بارداً، كوب واحد في اليوم، مرطّب، مغذّ، مقوٍّ، مضاد لمرض الحفر للتسمّم، مرمّم للخلايا والغدد، مطهّر، منشّط في حالات الضعف والوهن..

هوامش:

(1) يفضل صحياً أن يؤكل البرتقال بشحمه على أن يعصر ويشرب عصيره.

(2) تناول برتقالة واحدة قبل الطعام يعتبر خير مشهٍ وخير فاتح للقابلية. وتناول برتقالة عقب الطعام يساعد على الهضم.

(3) يحتاج الجسم إلى كمية معيّنة من الڤيتامين ج المنشط للدورة الدموية والمساعد على تثبيت الكلس في العظام فأي نقص فيه، أو أيّ حرمان منه، يسبب ضعفاً في الصحة العامة ووهناً في القلب وتمزقاً في جدران الأوعية الدموية الشعرية.. وإن هو أخذ بكمية تزيد على حاجة الجسم فإنه يتحوّل إلى مادة ضارة، لأن حمض الليمون متى زاد أحدث خللاً في نظام توزيع الكلسيوم في الجسم، فضلاً عن أنه محطم للمادة الكلسية في الأسنان ومهيج للمعدة وللأثني عشر ومساعد على تقرحهما.. ولأن سكر الفواكه إن كثر في الجسم أرهق الكبد والجسم وأحدث خللاً في نسبة توزيع السكر في الدم وسبّب الرمل البولي.

الليمون الحامض

Citrus mediea

«الفصيلة البرتقالية»

- **Citronnier** *(Fr.)*.
- **Lemon** *(Eng.)*.

الاسم الشائع: ليمون حامض، مراكبي.

منابته: المناخات المعتدلة والدافئة ذات التربة الصلصالية الرملية. زراعته، حالياً، منتشرة في سواحل حوض المتوسط. أشجاره تنتشر، على طول الشاطىء اللبناني.

أوصافه: شجرة بستانية معروفة. ثمارها في كل مطبخ من كل بيت.

الأجزاء المستعملة علاجياً: عصير الثمار، قشرتها، بذورها.

أوان اجتنائها: تجنى الثمار قبيل نضجها إذ تستمرّ عملية النضج بعد القطاف.

حفظ الليمون: يحفظ الليمون ويبقى لمدة طويلة بدفنه في الرمل حبة حبة، بطريقةٍ تمنع تلاصق الثمار، ويستحسن أن توضع في مكانٍ باردٍ جاف.

لتسهيل عصره: ينصح بوضع الليمونة في الماء الساخن لبضع دقائق قبيل عصرها فتلين ويَسْهل اعتصارها واستخراج كل ما فيها من عصير.

العناصر الفعَّالة:

أ ـ في العصير: حوامض: الليمون، التفاح، الاسكربوط.. وفيه غلوكوز، غلوكوزيد، أملاح معدنية، سكريات.. إلى جانب الڤيتامينات: أ ـ ب ـ ج ـ پ پ.

ب ـ في القشور: ليمونين، بكتين، أنزيم، سيترول..

ج ـ في البذور: زيت يحتوي على حامض خافض للكولسترول.

الخصائص:

أ ـ العصير: قابض، مبرّد، مُمَعدن، مدرّ للبول، مقوٍّ للأعصاب والشرايين، مليّن عضلات القلب، مضاد للعفونة مطهّر، يبيد الجراثيم، ينشّط الكريات البيضاء، يقتل الديدان الطفيلية، يسيّل الدم وينقّيه.. مضاد للحمى، للسموم، لمرض الحفر، للديزنطاريا، للتيفوئيد، لداء المفاصل، للكولسترول، للنقرس والروماتيزم، لتصلّب الشرايين والضغط الدموي.. يذيب الحامض البولي، ينقّي الأجهزة من الترسبات السامة.. مدرّ للصفراء، طارد للريح، مفيد في إلتهاب المفاصل والرمل الكلوي.. نافع في الاضطرابات الهضمية، المغص المعوي، نوبات الكبد.. بضع نقط منه تُضاف إلى كوب ماء فتنقّيه، وتُضاف فوق المرق والحساء، وفوق: اللحم المدهن، السمك، المحار والصدف فيُسْهَل هضمها ويزول ضررها إذا كانت غير طازجة.. وهو من الخارج، مفيد للجروح والحبوب، للصداع النصفي وتثليج الأطراف.. مضاد لتجاعيد الوجه، للنمش، للبثور والدماميل..

ب ـ القشرة: مقوية، طاردة للغازات، مشهّية للطعام، منشّطة للهضم.

ج ـ البذور: طاردة للديدان، مضادة للحميات، خافضة للكولسترول.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) عصير الليمون الحامض: يوصف لوحده في حالات معينة، كما يوصف أخذه مع الزيت في حالات أُخرى، ومع القهوة المرّة في غيرها.

أ ـ لوحده: يؤخذ هذا العصير لوحده (صافياً أو محلّى بالسكر) ضد الأملاح وما تسبّبه من تصلّب في الشرايين (داء المفاصل، روماتيزم، نقرس).

والجرعة: ملء فنجان قهوة مَرَّة واحدة في اليوم. إنه خير مذيب للأملاح، فهو كمدرّ للبول يعمل على تصريف هذا السمّ المنهك للجسم.

إن شرب فنجان قهوة من هذا العصير يتبع بنصف كوب من الماء أُذيبت فيه ملعقة صغيرة من البيكربونات ليس أنجع منه في الاضطرابات الهضمية، المغص ونوبات الكبد.. وهو نافع جداً ومريح إن أُخذ بعد وجبة دسمة أو تناول كحول.

ب ـ مع الزيت: يؤخذ مع الزيت للتخلص مما في الكلي من رمل أو حصى.

الجرعة: ملء فنجان قهوة من العصير مضافاً إليه ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مرتين أو 3 مرات يومياً.

ج ـ مع القهوة المرّة: عصير نصف ليمونة حامضة يُضاف إلى فنجان من القهوة المرة ويشرب جرعة واحدة، تؤخذ عند الحاجة، ضد آلام الرأس، الوافدة (الكريب)، الإصابة بلفحة برد.

2) **سيتروناداً باردة:** عصير ليمونة حامضة واحدة يُضاف إلى كوب من الماء البارد المحلّى بالسكر ويشرب.

الجرعة: كوب واحد 2 ـ 3 مرّات يومياً. ضد الاضطرابات الهضمية، الخفقان، القيء ارتفاع الحرارة، إلتهاب القنوات الهضمية والمسالك البولية.. ويوصف كمبرّد، مرطّب، قاطع للعطش.

3) **سيتروناداً دافئة:** تحضّر من عصير نصف ليمونة مضافاً إلى كوب من الماء الساخن المحلّى بالسكر.

الجرعة: كوب واحد 2 ـ 3 مرّات يومياً. ضد الوافدة (الكريب) والحميات.

4) **مستحلب:** نصف ليمونة يقطع دون تقشير إلى دوائر رقيقة، ترمى في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يغطّى، يصبر عليه ينتقع، ويستحلب طوال ساعتين. يصفّى، يعصر، يحلّى بالسكر، ويشرب.

الجرعة: كوب واحد 4 مرات يومياً. ضد اليرقان، داء الحفر، المغص، كسل الكبد واحتقانه، وجرعة من هذا المستحلب، تؤخذ عند الحاجة، ضد الغثيان، القيء، الاضطرابات المعوية.

5) **مغلي القشور:** ملعقة متوسطة من قشر الليمون الحامض المجفّف والمفروم تغلى في فنجان من الماء دقيقة واحدة، تطفأ النار ويصبر عليه خمس دقائق للاستحلاب. يصفّى، يحلّى، يشرب.

الجرعة: فنجانان في اليوم، مقوٍّ للجسم، منشّط للهضم، مشهٍّ للطعام، طارد للديدان.

6) **مغلي البذور:** ملعقة متوسطة من البذور المرضوضة تُضاف إلى فنجان من الماء، يرفع فوق نار هادئة، يُغلى 3 دقائق ويستحلب خمس دقائق، يصفّى، يحلّى، ويشرب.

الجرعة: فنجانان في اليوم أولهما صباحاً على الريق والآخر قبيل النوم مساءً. طارد للديدان، مضاد للحميات، خافض للكولسترول.

7) **لديدان الأقصيور:** بزر ليمونة واحدة للصغار وبزور ليمونتين للبالغين، تُسحق ناعماً تُجبل بالعسل، تؤخذ صباحاً على الريق، تكرّر العملية عدة أيام، فيقضى على ديدان الأقصيور (Oxyures) تماماً.

8) **لطرد الديدان:** كوب من الماء تُذوَّب فيه ملعقة متوسطة من العسل، تعصر ليمونة حامضة واحدة، يُضاف عصيرها إلى الماء المحلّى بالعسل. . ما تبقى من الليمونة (قشر، لبّ، بذور) يدقّ ناعماً ويُضاف إلى حيث أُضيف العصير، يصبر عليه ينتقع 3 ـ 4 ساعات يصفّى، يعصر، ويشرب جرعة واحدة قبيل النوم.

9) **لنقص الكلسيوم:** تؤخذ قشرة بيضتين نيئتين، تنظّف، تسحق ناعماً، توضع في زجاجة، يفضل أن تكون سدتها حلزونية، يُضاف إليها عصير ليمونتين، تسدّ الزجاجة، ترجّ، تترك ساعتين، بعدئذٍ يحلى الذائب الكلسي بقليل من السكر ويشرب.

الجرعة: ملعقة كبيرة 4 ـ 5 مرات في اليوم. يثابر على هذه المعالجة طوال 3 أسابيع.

10) **للسمنة والبدانة الزائدة:** عصير ثلاث ليمونات يُضاف إليه قليل من الماء و4 ملاعق صغيرة من السكر ويشرب صباحاً على الريق. يثابر على ذلك مدة 3 أسابيع.

تحذير: يحظّر تناول عصير الليمون الحامض على ذوي الأمزجة الرقيقة وأصحاب الحساسية الشديدة وعلى المصابين بالحصبة.

ب ـ من الخارج:

1) **غرغرة:** قدح من الماء الفاتر تذوّب فيه ملعقة صغيرة من العسل ثم يُضاف إليه عصير حامضة واحدة. يغرغر بهذا المزيج ويمضمض ضد أمراض الحلق، البلعوم اللوزتين، القلاع، الحناك (إلتهاب غشاء الفم)، مرتين في اليوم.

2) **مضمضة:** عصير نصف ليمونة، نصف ملعقة صغيرة من العسل، قدح ماء، يذوّب العسل في الماء، يُضاف إلى العصير، يستعمل مضمضة ضد «تنقيب» الفم مع الإبقاء على هذا المزيج في الفم أطول مدة ممكنة.

3) **غسول:** عصير الليمون الحامض يُضاف إلى آخر ماء يشطّف به الرأس بعد غسله يجعل الشعر ناعماً، ليناً، منسرحاً، لماعاً.

4) **نشوق:** تعصر فوق راحة اليد بضع قطرات من عصير الليمون الحامض ثم يستنشقها المصاب بزكام فتريحه.

5) لوقاية الأطراف من التثليج: يمكن التخلّص من الإصابة بشرث (تثليج الأطراف) بالمثابرة على فرك اليدين والرجلين يومياً، قبل فصل البرد، بعصير الليمون الحامض فتكتسب مناعة ضد متاعب صقيع الشتاء.

6) لإزالة الثآليل: تؤخذ قشور حامضتين، تفرم، تنقع مدة 8 ـ 10 أيام في خلّ صحيح. تلطّخ الثآليل بهذا النقيع فتزول للحال.

7) لتقوية الأسنان واللثة: تؤخذ ليمونة حامضة واحدة يغرس فيها 5 ـ 6 كبوش قرنفل، توضع في فرن متوسط الحرارة، يصبر عليها حتى تتكلس. تسحق، تفرك بسحيقها الأسنان واللثة فتكسبها صحة ومناعة.

8) لتسهيل ظهور الأسنان لدى الأطفال: تدلك لثة الطفل بإصبع مغموسة بكمية متساوية من عصير الليمون الحامض والماء المغلي.

9) لإلتهاب العينين: لتنقية العينين ولشفائهما من الإلتهابات، لتقوية النظر، لمنع ظهور شحّاد العين كلما شعرنا بقرب ظهوره.. يقطر من عصير الليمون الحامض، لوحده أو مع ماء الورد الصحيح، نقطة في كل عين مرة في اليوم لمدة 2 ـ 3 أيام فقط.

للعناية التجميلية

1) للمحافظة على طراوة اليدين ونظافتهما: فرك اليدين بعصير الليمون الحامض بعد الانتهاء من العمل في المطبخ يبقي على طراوتهما ويزيل عنهما البقع العالقة بهما من قشور بعض أنواع الخضار.

2) لشدّ الجلد وتنقية البشرة: تلطيخ الوجه بعصير الليمون الحامض وإبقاء هذا العصير حتى يجفّ، يشدّ المسام المتمددة فيزيل التجاعيد وينقّي البشرة الدهنية من النمش الأسود ويضفي على الوجه رونقاً مشرقاً.

3) لإزالة النمش: كل نمش مشوّه للبشرة يمكن إزالته بإضافة قليل من الملح إلى عصير الليمون الحامض ومسح الوجه بهذا المزيج ثلاث مرّات في اليوم.

4) لنعومة اليدين: تفرك اليدان كل مساء بمزيج مكوّن من: عصير الليمون، غليسيرين، ماء ورد صحيح، أجزاء متساوية.

5) لتقوية الأظافر: لتقوية الأظافر السريعة الإنكسار تلطخ صباحاً ومساءً بعصير الليمون الحامض.. يثابر على ذلك طوال أُسبوع على الأقل.

6) **لتبييض الأسنان:** تُبَلُّ الفرشاة بعصير الليمون الحامض وتدلك بها الأسنان مرة في الأسبوع، أو تؤخذ قشرة طازجة لليمونة حامضة وتفرك بها الأسنان فتشرق بياضاً.

استعمالات أُخرى

1) **لإزالة بقع الحبر:** بقع الحبر، وكذلك «دبوغة» التوت الأسود تزال عن اليدين وعن الثياب بمجرد تلطيخها بعصير الليمون الحامض.

2) **لإبعاد العثّ:** قبضة من قشر الليمون الحامض تفرم، تجفّف، توضع في كيس صغير من القماش ليعلق أو يرمى في خزائن الثياب فيبعد عنها العث.

هوامش تاريخية

لم يستعمل الليمون الحامض كدواء إلاّ في القرن الرابع للميلاد. فلم يرد له ذكر في المصنّفات الطبية التي تسبق ذلك التاريخ. أول استعمال له كان كعلاج مضاد للسموم، في القرن العاشر عرف كمسكّن للخفقان وكخافض للحرارة، شافٍ من اليرقان. في القرن الثاني عشر أعلنت قشوره كدواء مفيد للمعدة يساعد على الهضمّ وهو دافع للقيء. وعقب تجارب ودروس متواصلة أظهرت الأبحاث أنه يزيل تصلب الشرايين ويبقي عليها لينة، فوصف للمصابين بداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس؛ كما وصف لمن يشكون من نوبات الرمل.

في كتب التراث

ورد عنه في «التذكرة» لداود الأنطاكي: «. . . يطفىء اللهيب والصداع والعطش والقيء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم كلها خصوصاً بعد التنقية. ويفتح الشهية ويعدّل الخلط أكلاً. قشره أشدّ مقاومة للسموم وبذره أعظم. وكلما خفّ قشره وكان نقياً من الأغشية حلّل المغص والرياح حتى الإيلاوس. وإن جفّف بجملته وسحق مع وزنه من السكر واستعمل، أزال البخار والدوخة وفتح السدد. حماضه يجلوا البهق والكلف والنمش والحكّة، خصوصاً بالقلي والشيرج. إذا أخذ مملوحاً قوّى المعدة وأزال ما فيها من الوخم. وهو يهيج السعال ويضعف العصب والقوى ويضرّ المبرودين ويصلحه العسل والسكر.

وجاء في «الجامع..» لابن البيطار: «... قشره مقوٌ للمعدة، منبّه لشهوة الطعام، مقوٌ للقلب، فيه بادزهر يقاوم خطر السموم المشروبة والمصبوبة ويخلص منها.. عصيره شديد الجلاء، قوي التقطيع للأخلاط الغليظة اللزجة، مبرّد لإلتهاب المعدة مطفىء لحدة الدم، مسكّن لغليانه ملطّف لغلظه، نافع من الحميات ومن الشري والحصف والدماميل وأورام الحلق واللهاة واللوزتين غرغرة.. نافع لحدة المرّة الصفراء كاسر من سورتها وهيجانها ومن الكرب والغمّ، قاطع للقيء، مزيل للغشى، مسكّن للصداع والدوار والسدر.. جالٍ لما يجتمع في المعدة والكبد من الأخلاط الغليظة اللزجة.. مانع من تولد الخمار إذا تنقل به على الشراب، نافع منه إذا أخذ بعد تواتره.. مزيل لوخامة الأطعمة الكثيرة اللزوجة والدهانة.. وهو بادزهر يقاوم سمّ الحيات والعقارب وسمّ الكثير من الأدوية القتالة إذا أخذ فيها أو أخذ بعد استفراغ ما في المعدة وبعد أخذ اللبن والسمن ونحوهما...».

ليمون مرّ

Citrus vilgaris

«الفصيلة البرتقالية»

- **Oranger amer** *(Fr.)*.
- **Bitter orange-tree** *(Eng.)*.

من أسمائه: نارنج، أبو صفير، صِفَّير (نسبة لمادة في قشور الثمار، خضابية صفراء).

الاسم الشائع: ليمون زِفّير ـ زِفّير (تصحيف صِفَّير).

أوصافه: شجرة معروفة. شبيهة بالبرتقال إلاّ أن عصير ثمارها حامض ولبّها مرّ المذاق. موطنها الأصلي الشرق الأقصى. تنمو حالياً على طول سواحل الأبيض المتوسط.. والنارنج بالنسبة إلى البرتقاليات كاللوز المرّ بالنسبة إلى اللوزيات، عليه تقوم طعوم شتى أنواع الليمون.

يقطر من أزهار النارنج ماء عطر له شهرته يعرف بماء الزهر (مازهر)، من عصير ثماره تصنع ليموناضه (Orangeade) لذيذة ومفيدة.. ومن اللبّ يحضّر مطبوخ يفضله البعض على الجزرية. ثماره تجنى، وهي بحجم حبة البندق، ليقطر منها زيت طيّار عطر.

المستعمل منه علاجياً: الأوراق، الأزهار، الثمار.

أوان إزهاره: نيسان (ابريل) ـ أيار (مايو).

العناصر الفعالة: زيت طيّار، عنصر مرّ، سكريات، أحماض عضوية، أملاح معدنية، الڤيتامينات: أ، ب ـ ج ـ پ پ ـ ي.

الخصائص:

أ ـ الأوراق: فاتحة للشهية، مهضّمة، مسكّنة، مضادة للتشنج، مقوّية للأعصاب،

مفرغة للصفراء، مضادة للصرع.

ب ـ الأزهار: مسكّنة، مضادة للتشنجات، مهدّئة، مضادة لابتلاع الهواء.. الماء المقطّر منها (ماء الزهر) مُسكّن للمغص، مساعد على الهضم، مريح من النفخة.

ج ـ قشور الثمار: مرّة، عطرية، مقوّية، خافضة للحرارة، مشهّية للطعام.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) مستحلب: 20 ـ 30 غراماً من الأوراق المجفّفة المقطّعة قطعاً صغيرة تنقع في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 ـ 15 دقيقة. يصفّى، يحلّى، يشرب.

الجرعة: 3 ـ 4 فناجين يومياً. لفتح الشهية للطعام، للتخلص من المغص العصبي السبب، لتسكين التشنّجات والآلام المِعَدِيَّة، لتسهيل عملية الهضم، للقضاء على التعبة والنفخة، لداء النقطة (الصرع)، للصداع والشقيقة، للخفقان والفواق.. كمعرّق ودافع للسعال والحمى. يوصف للرشوحات، ويُفضّل في هذه الحالة أن يصحب بأكواب من عصير البردقان.

يُضاف إلى هذا المستحلب ملعقة متوسطة من ماء الزهر فيقضي على الأرق ويؤمّن نوماً هانئاً عميقاً..

2) مستحلب الأزهار: 20 غراماً من الأزهار تستحلب عشر دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

لابتلاع الهواء، للمغص، للتشنّجات العصبية المعدية، للفواق والخفقان، والصداع، والشقيقة وشتّى الاضطرابات العصبية.

3) شراب: مئة غرام من الثمار المقطعة المجففة تغمر بالكحول عيار 60° يصبر عليها تنتقع 12 ساعة، تصفّى بعدها، تعصر، تُضاف إلى قطر مقشود الرغوة مهيّأ من 350 غراماً من السكر في ليتر من الماء.. الجرعة: ملعقة كبيرة قبل الأكل 2 ـ 3 مرات يومياً.

مقوٍّ فعّال للمعدة وللقنوات الهضمية. محرّك قوي للشهية إلى الطعام، لذلك يوصف لضعف المعدة، لتعثر الهضم، كما يوصف ضد الإنهاك والشعور بالتعب وضد اضطراب الأعصاب.

تجفيف ثمار النارنج: يتمّ ذلك بأن تؤخذ الثمار النضيجة، تعصر، تشرّح، تقطّع قطعاً صغيرة، تشكّ بخيطان، تنشر في ظلّ طليق الهواء، فإذا جفّت ويبست حفظت في كيس من قماش لحين الحاجة.

4) **شراب آخر:** 200 غرام من قشر ليمون أبو صفير، ومثلها من قشر الليمون الحامض تنقع عشرة أيام في ليتر من النبيذ الجيد ثم يصفّى، يعصر، يُضاف إليه كيلو من السكر ويحفظ في زجاجات محكمة السدّ.

الجرعة: قدح صغير قبل الأكل 3 مرات يومياً. فاتح للشهية مقوّ للجسم، منشّط.

5) **ماء الزهر:** تسعون في المئة من ماء الزهر المعروض تجارياً في الأسواق مغشوش، لا هو عرف التقطير ولا مرّ بزهر.

لتقطير غالون من الزهر يلزم كيلو أو 2 كيلوغرام من الزهر، قبضة من ورق النارنج ومثلها من قشور ثماره المجفّفة. توضع في إنبيق صغير وتغمر بغالون وربع من الماء، يغطّى الأنبيق بإحكام تشعل النار تحتها، قوية بادىء الأمر، ثم خفيفة، عند بدء التقطير.

(الزهر المعدّ للتقطير يفرد أول الأمر فوق شراشف ويصبر عليه يومان حتى يذبل ويتساقط منه غبار التلقيح.).

6) **ليموناضه:** عصير ليمونة نارنج، ملعقة كبيرة من السكر، ثلثا كباية ماء. يذوّب السكر في الماء يُضاف إليه العصير ويشرب. مبرّدة، منعشة، كاسرة للعطش، مضادّة للحميات.

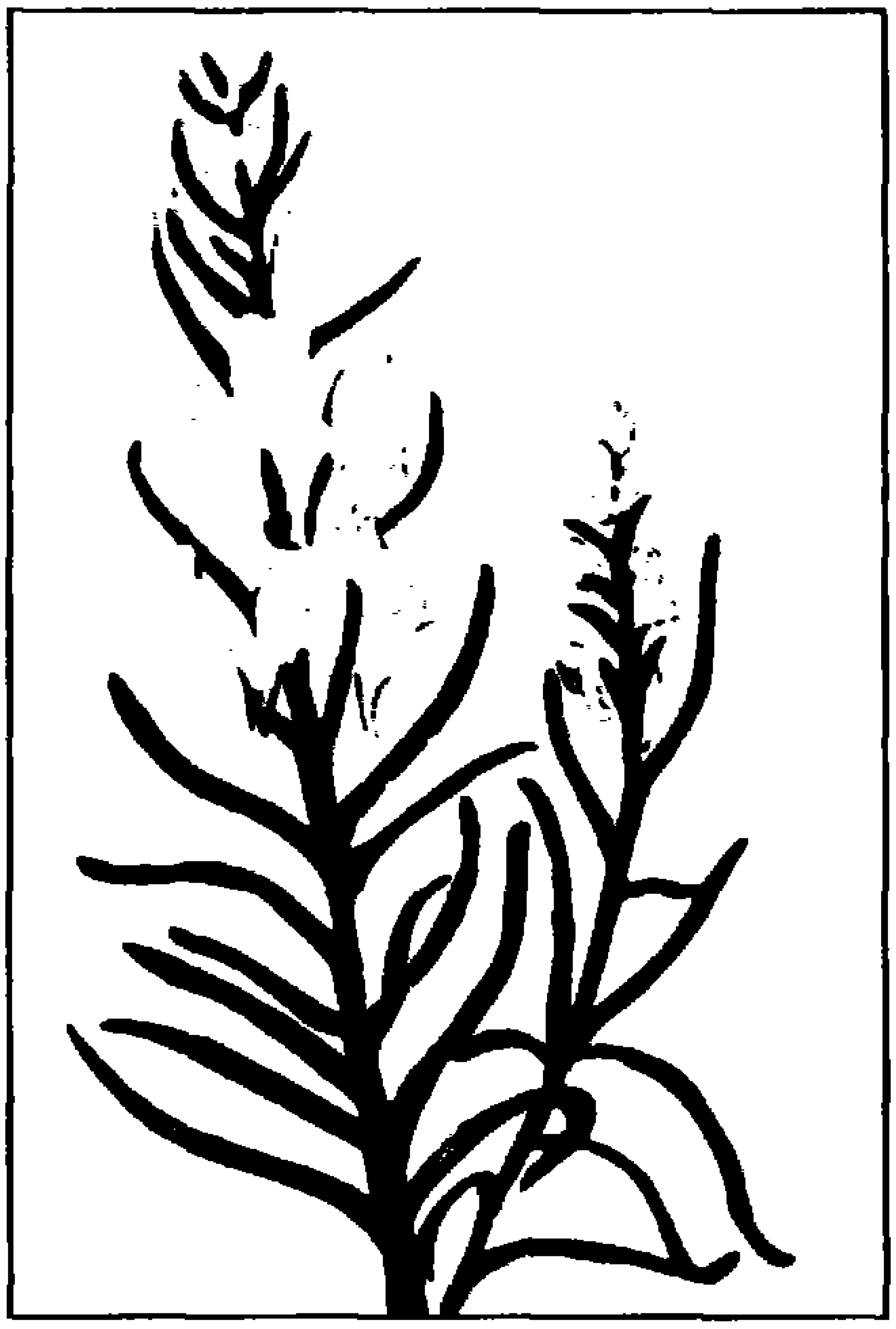
تؤخذ الليموناضة فاترة في الحميات فيسخّن الماء قبل إضافة العصير إليه.

في كتب التراث

في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» أورد ابن البيطار: «شجرة معروفة. وردها أبيض طيب الرائحة، يتّخذ منه دهن مُسْخِن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل. قشر ثمره حار، رائحته تقوّي القلب. إذا جفّف وسحق وشرب بماء حار، حلّل أمغاص البطن وحيا، وإن أدمن شربها بالزيت أخرجت أجناس الدود الطوال، وإذا نقعت هذه القشور رطبة في دهن وشُمّست ثلاثة أسابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين. أكل حماضه على الريق يضعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج وهو ينفع من إلتهاب المعدة الحارة ويقلع البقع والآثار عن الثياب ويزيلها..».

وجاء في «التذكرة. .» لداود الأنطاكي: «. . حمّاضه يكسر الصفراء وشدّة الحرارة والعطش، وقشره يُسَكِّن المغص والقيء والغثيان كيف استعمل، مجرّب، والنزلات الباردة والتخم. حماضه يقلع البقع جميعاً ويجلو الكلف والآثار ويُحسّن اللون طلاء. وهو يضرّ العصب ويضعف الكبد ويصلحه السكر والعسل. زهره أو قشره إذا جعل في شيرج ثلاثة أسابيع في الشمس ناب عن دهن الناردين. .».

وفي موضع آخر يقول: «دهن الناردين: «عظيم النفع لكل مرض بارد كالفالج، والقولنج، وضعف الكبد والمعدة والمثانة والصمم وأوجاع الأرحام وحبس الطمث شرباً ودهناً وقطوراً وإحتقاناً. .».



مخلصة

Linaria vulgaris

«الفصيلة الخنازيرية»

- **Linaire Commune** *(Fr.)*.
- **Toadflax** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: بولامربيون، حباحب، مكنسة قرشية، جوز أرمانيوس، ترياق الأفاعي.

الاسم الشائع: حشيشة القوني البستانية.

أنواعه: تعدّد الأسماء عائد إلى تعدّد أنواع هذا النبات. فهناك عدة نباتات تحمل اسم كتانية (Linaria) لتشابه حاصل بين أوراقها وأوراق نبت الكتان؛ وكلها كان لها في ما مضى، شهرة واسعة كنباتات طبية، أما اليوم فقد فقدت موقعها بين الأعشاب العلاجية ولم يعد لها أي ذكر في قاموس النباتات الصيدلانية (officinalis)، وحدهم العشابون الشعبيون ما زالوا يستعملونها كمدرّة للبول ومنقّية للدم.

أشهر هذه الأنواع ما أوردته كتب المفردات العربية تحت اسم «مخلصة». أما المراجع الغربية فقد أوردته تحت اسم «كتانية شائعة» (Linaire Commune).

منابته: المناطق الجبلية المجدبة الجافة. شائع في أُوروبا وفي غربي آسيا.

لم أقع على هذا النوع في بلادنا إلاّ بستانياً مزروعاً للزينة. عشابونا يستعيضون عنه بنوع آخر شائع عندنا برياً.

أوصافه: نبات عشبي سوقه فرعاء، يعلو من 25 إلى 60 سم، أوراقه سَيْريّة (طويلة ضيقة)، صقيلة، مرطاء، عابقة الإخضرار. أزهاره شفوية، صفراء، «فمها» خط أحمر، تنتظم في سنبلة نهائية. شبيهة في شكلها وقدها بأزهار نبات «أنف العجل» (تمّ

السمكة). ثماره محافظ بيضيّة رقيقة تشبه «القونة» المعروفة لدى النصارى والتي يعلّقها البعض في أعناقهم. الرائحة مغثية والطعم مرّ.

عناصره الفعّالة: لينارين، فيتوسترين، مانينيت، أحماض دهنية، سكر، تانين. . .

خصائصه العلاجية: مدرّ للبول، منقٍّ للدم، مُطهّر، موصوف: للرمل البولي، للإلتهابات، لتليين المعدة. . مفيد في: الأمراض الجلدية، البواسير، الرمد. .

الأجزاء المستعملة: السوق المزهرة.

أوان إجتنائها: حزيران ـ أيلول.

الاستعمال: أ ــ من الداخل

قبضة من السوق المزهرة، تستحلب عشر دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. . يصفّى، يشرب.

الجرعة: 3 فناجين في اليوم: لإدرار البول، لتسكين نوبات الرمل، لتنقية الدم، لتليين المعدة، للأمراض الجلدية. .

ب ــ من الخارج:

1) ملعقة كبيرة من العشبة، مهروسة أو مسحوقة ناعماً تطبخ بنصف كوب من الحليب وتستعمل لزقة على البواسير، فتسكّن أكلانها.

2) قبضة من هذه العشبة، لوحدها، أو مخلوطة بالقمم المزهرة لعشبة البوصيرا (العليا البيضا الوبرية) تستحلب لمدة عشر دقائق في كوبين من الماء الساخن بدرجة الغليان. . لتمسح به بارداً أو تكمّد: القوباء، الأكزما، البثور. . مرتين في اليوم.

3) قبضتان من حشيشة المخلصة تغليان عشر دقائق في ليتر من الماء، يريّح عشر دقائق أُخرى للاستحلاب. يصفّى، يرشّ به الذباب، فيقضي عليه.

هوامش:

(1) هذا النبات هو من نوع «أنف العجل» المعروف عندنا بـ «تم السمكة». سماه العرب ترياق الأفاعي، والحشيشة المخلّصة لأنها في عرفهم تخلّص من يشربها من لدغ الأفاعي ولسع =

حشيشة القوني البلدية

منابتها: الأماكن الحجرة ذات التربة الكلسية الرملية في المناطق التي يتراوح ارتفاعها ما بين 300 و1000 م. تلقاها في الحفافي المهملة، والأراضي القاحلة، في ثقوب الحيطان الترِبة، وسط الحجارة وما بين الأشواك..

أوصافها: هي من النباتات التي تستأنف كونها كل عام. سوقها مفردة أحياناً وأحياناً متعددة، تخرج من أصل واحد معمّر، قاسية، مليئة، مستديرة، ترتفع عامودياً فتعلو 25 ـ 50 سم. تتوزع على ثلثها الأسفل أوراق صغيرة لاطية، حادة تشبه أوراق الكتان. أما أعلى الساق فيحمل أزهاراً صغيرة صافية الإصفرار تنعقد ثماراً لها شكل

= العقارب.. وبسبب نفعه هذا حيكت حوله الخرافات مثل قول الأنطاكي في تذكرته: «ثلاثة قراريط منها إذا أكلت على الريق لم تلسع العقرب آكلها مدة حياته. فإذا قتل عقرباً بطلت خاصيته حتى يأكل منها ثانية..».

(2) الحشيشة المخلّصة غير معروفة عندنا لعدم وجودها بريّة في لبنان. ما يقوم مقامها لدى فلاحينا ويستعمل لإدرار البول وتسكين نوبات الرمل بإزالة مسبباتها هو نبات آخر من نوعها له ثمار شبيهة بثمارها، يعرف عندنا باسم «حشيشة» القوني نسبة لشكل ثماره التي تحاكي «القونة» المستطيلة.

(3) ذاعت شهرة «حشيشة القونه» في منطقتنا في الثلاثينات من هذا القرن بواسطة الدكتور حنا الخازن. فهو من الأطباء القدامى الذين لم يكونوا يحجمون عن وصف بعض النباتات لمرضاهم. كان يفعل ذلك بشيء من الحياء. فقد أخبرتني زوجة قاضٍ من انسبائه، بأن زوجها كان يصاب بعوارض رملية متكررة فجاءته يوماً تستشيره في ذلك فنصحها بأن تسقيه من مغلي «حشيشة القوني»: 3 فناجين في اليوم، لمدة أُسبوعٍ فعلت ذلك. فتخلّص زوجها من العوارض الرملية نهائياً.. ولكنه أوصاها، بذات الوقت بألاّ تذيع ذلك عن لسانه مخافة أن يسخر منه زملاؤه من الشباب الذين لا يؤمنون إلاّ بالأدوية المصنّعة كيميائياً.

(4) أحجمت بادىء الأمر عن ذكر هذه العشبة، لأن الصيدلية النباتية غنية بالكثير من النباتات المدرّة للبول، منها ما هو أكثر استساغة ومنها ما هو طيّب العرف لذيذ الطعم.. ولكني عدت عن ترددي لسببين: أولهما استعمال الناس لها دون أن يدركوا عنها شيئاً، مأخوذين بما كان لها في سالف الأيام من بريق شهرة تزينها هالة من الخرافات.. ثانيهما كوني قد وطدت العزم بادىء الأمر على أن أكتب عن جميع النباتات النافع منها والضار، لإزاحة الستار عن أسرارها جميعاً.. ولكني، وبعد أن وجدت أن ما نذرت نفسي إليه يتطلب جهد مجموعة من المتخصصين العارفين ويقتضي أعماراً فوق عمري، اكتفيت بالشائع منها بجلّه على الأقل.. وحشيشة القوني هي من النباتات المبذولة في جبالنا وشائع استعمالها بين فلاحينا فلا بأس أن تعرّف إلى الناس ماهية وخصائص.

محافظ بيضيّة رقيقة تعرض من 6 إلى 8 ملم. وتطول من 10 إلى 12 ملم. مستديرة الطرفين. تؤخذ السوق بعد جفافها للزينة، أو لإدخالها في أعمال تنسيق الأزهار. والعشبة بكامل أجزائها: أوراق، سوق، ثمار، غبراء اللون. زغباء.

خصائصها: شبيهة بخصائص الحشيشة المخلصة.. وفي مخطوطة قديمة جاء عنها: «... وهي مطهّرة للجهاز البولي، شافية لأمراضه، حتى ولو كانت الإصابة بالتعقيبة..».

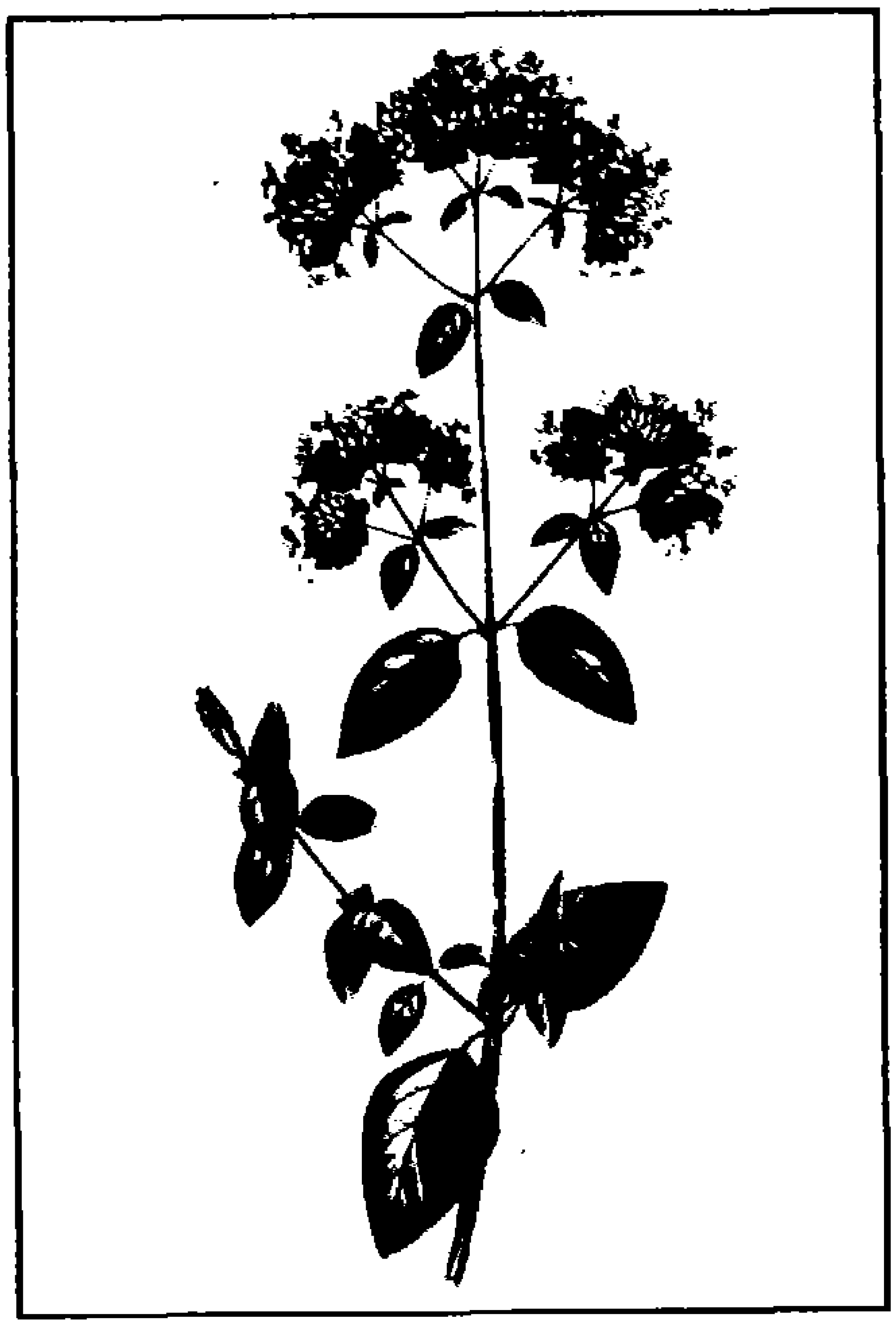
استعمالاتها: الشائع شعبياً من استعمالاتها هي الوصفة التالية:

قبضة من العشبة المجففة تُغلى خمس دقائق في ليتر من الماء ثم يصبر عليه يستحلب فترة مماثلة، يُصفّى، يشرب: 2 ـ 3 فناجين يومياً. لإدرار البول وللتخلص من الرمل البولي، ومن عوارضه.

في كتب التراث

جاء في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار: «مخلصة: هو أصناف، وكلها مرّة المذاق. أخبرني من أثق بكلامه أنه سقى من هذا النبات لجماعة وأمرهم بأَخْذِ الأفاعي والتعرض لنهشها ففعلوا ذلك فلم يضرّهم سمَّها، وإن منهم من أقام حولاً كاملاً يتعرّض لنهش الحيات والعقارب ولا يضرّه ذلك من تلك الشربة الواحدة، فلما تمّ عليه الحول ولُسع بعد ذلك أحس بدبيب السمّ في جسده وإيذائه، فجاء وشكا فسقي مرة أُخرى فلم يضره وعاد إلى ما كان عليه من قلة الإكتراث بها عند لسعها فعلمنا بذلك أن نفعها وقوتها تلبث في الجسم فتمنع فعل السموم وتدفعه عن النفوس حولاً كاملاً...».

وأورد عنه الأنطاكي في «التذكرة..»: «بولامريبون:.. جُرِّب منه النفع من وجع الساقين والجنبين والوركين والمفاصل والنسا والرياح الغليظة... وهو بالشراب ترياق السموم وباللبن الحليب يفتّ الحصى وبالسمن يحلّل عسر البول في وقته، إذا لطّخ على الانثيين حلّل ما فيهما من الريح والنفخ وهو يضرّ المعدة ويصلحه العنّاب..».



مـردقـوش

Origanum majorana

«الفصيلة الشفوية»

- **Marjolaine** *(Fr.)*.
- **Sweet-marjoram** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: مرزنجوش، بردقوش، حبق الفيل، آذان الفار، ريحان داود.

الاسم الشائع: مردكوش.

منابته: المناطق المعتدلة المناخ والدافئة ذات التربة الخفيفة الغنية بالمواد العضوية. يكاد لا يخلو بيت في جبالنا من امتلاك نبتة من المردكوش تعتني بها ست البيت إعتناءها بالنعناع والبقدونس.

أوصافه: عشبة بستانية معمرة تعلو من 15 إلى 30 سم. جذورها ليفية شعرية يخرج منها سوق عدة تؤلف جمة متفرّعة متداخلة.. السوق والفروع مرشوشة بوبر ناعم دقيق. أوراقه معنّقة، تامة، بيضية، مخملية الصفحتين.. أزهاره بيضاء تتجمّع فتؤلف خصلاً أو باقات صغيرة في نهايات السوق والفروع. تبلغ فتنعقد بذوراً دقيقة تختبىء في سنابل صغيرة، تطول من 5 إلى 10 ملم. وراء فلس ورقية خضراء غبراء مشقوعة بعضها إلى بعض في صفوف أربعة متلاصقة.

الرائحة عطرة، فيها شيء من الكافورية. الطعم تخالطه مرارة خفيفة.

المستعمل منه: الأوراق والأزهار.

أوان ازهاره: حزيران ـ أيلول.

أوان اجتنائه: عند بدء تفتح أزهاره.

العناصر الفعّالة: عنصر مرّ، جوهر عطر، تانين، أملاح معدنية.

الخصائص: منفّث، مطمّث، مقوٍّ، مسكّن، مهدّىء، مخدّر، مطفىء للشهوة الجنسية منشّط للمعدة مهضّم. . موصوف ضد الاضطرابات الهضمية والمعوية، الإصابة ببرد، الصداع النصفي، آلام الرأس، شحّ الطمث، الآلام المرافقة للحيض، توتر الأعصاب والنرفزة، تشنّج عضلات الوجه، ألم العنق والتوائها، عرق النسا، آلام الروماتيزم، الأرق والصرع والدوار، شلل الفالج.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

مستحلب: 40 غراماً من أوراق وأزهار المردقوش تُستحلب عشر دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى، يحلّى ويشرب.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً.

يؤخذ بعد الطعام لتنشيط عمل المعدة والأمعاء، للقضاء على كل اضطراب هضمي، للتخلّص من التعبة، النفخة، والثقل في المعدة.

ويؤخذ ما بين وجبات الطعام لتصريف البلغم وخفض الحمى في النزلات الرئوية، لتسكين إلتهابات الحلق والبلعوم، لمعالجة إلتهاب الأمعاء والمغص المعوي، للتخلص من وجع الرأس، الصداع النصفي، الإصابة ببرد، التشنّجات والنرفزة.

ويعطى قبل موعد الحيض بعشرة أيام فيصحّح كميّة الطمث وينظّم مواعيد الحيض، ويزيل الأمغاص الرحمية المرافقة.

ويؤخذ فنجان واحد من هذا المستحلب قبل النوم للقضاء على الأرق وتأمين نوم هانيء عميق.

ب ـ من الخارج:

1) زيت المردقوش: 100 غرام من أوراق وأزهار المردقوش، تفرم ناعماً، تغمر بكوبين من زيت الزيتون، يغلى طوال ساعة فوق نار خفيفة في وعاء ضمن وعاء أكبر يحتوي من الماء ما يكفي لغمر الوعاء الأصغر حتى مستوى ما فيه من زيت (Bain - Marie)، يصفّى بقماشة، يعصر، يحفظ للاستعمال.

هذا الزيت له شهرته الواسعة. موصوف، مرخاً وتمسيداً ضد آلام الروماتيزم ألم العنق والتوائها، عرق النسا، النقرس، وغيرها من الآلام والتشنّجات العصبية، ويستعمل في معالجة الفالج وما يسبّبه من شلل أو إلتواء وارتخاء. .

من المستحسن أثناء استعمال هذا الزيت أن يؤخذ مستحلب المردقوش كمساعد للمعالجة الخارجية.

3) **مرهم:** مئة غرام مردقوش مع كوبين من زيت الزيتون ومئة غرام من صمغ الصنوبر، تغلى لمدة ساعة في وعاء مزدوج (Bain - Marie).. يستعمل هذا المرهم بذات الطريقة ولذات الحالات الموصوف لها الزيت أعلاه.

3) **أنفية:** نصف ملعقة صغيرة من مستحلب المردقوش تمزج بمثلها من الغليسيرين. يؤخذ شيء من القطن يكبكب كباكيب صغيرة، الواحدة بحجم الحمّصة، تغمس كل مرة كبكوبتان من القطن بهذا المزيج وتجعلان في المنخرين. يفعل ذلك مرتين في اليوم ضد رشح الربو ورشح الدماغ.

4) **ضماد:** قبضة صغيرة من المردقوش ترضّ، تجعل ضمن شاشة، تضمّد بها الكلوم، الجراح، القروح.. فتنقّيها وتسرع في إدمالها. يبدل الضماد كل ست ساعات.

5) **استنشاق البخار:** بخار المردقوش مطهّر موصوف ضد رشح الدماغ استنشاقاً.

هوامش تاريخية

المصريون القدماء، الإغريق والرومان عرفوا المردقوش منذ ما قبل الميلاد، فاستعملوه تابلاً مطيّباً لأطعمتهم وجعلوه واحداً من المفردات التي كانوا يتعالجون بها ويتداوون. كهنة المصريين دعوا إلى استعماله ضد الصداع النصفي (الشقيقة) وضد توتر الأعصاب والنرفزة. ديسقوريدس (القرن الأول ميلادي) وصفه لتسخين الأعصاب وتليينها. بلينوس (23 ـ 73م.) نصح به ضد الصداع النصفي والفواق المتأتي عن السكر. البير الكبير (1385 ـ 1450) اعتبره مقبّلاً، مصرّفاً، مقوّياً.. ورأى أن التمسيد بزيته يضع النهاية لما يسببه الفالج من شلل وارتخاء في الأطراف، داعياً إلى استعمال مستحلبه ضد الإستسقاء. في القرن السابع عشر أعلن طبيب فرنسي أن المردقوش هو خير علاج للتشنجات.. وفي كل العصور ظل المردقوش مستعملاً ضد الصداع النصفي..

أطباء القرن التاسع عشر عدّوه مسكّناً مخدّراً فدعوا إلى استعماله للخلاص من الأرق وقالوا فيه: «إنه يكبح القلق، يبعد الهم، ويُطَمْئِن القلب.».

الملفوف

Brassica oleracea

«الفصيلة الصليبية»

- **Chou** *(Fr.)*.
- **Cabbage** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: كرنب، بقلة الأمصار، لهانة.

التعريف به: بقل بستاني معروف. إنه أحد أقدم البقول التي عرفها الإنسان واستعملها غذاءً له ودواءً للكثير من علله.

العناصر الفعَّالة: بروتيد، ليپيد، غلوسيد، فوسفور، كلسيوم، كبريت، زرنيخ، يود، نحاس، حديد والڤيتامينات: أ ـ ب ـ جـ ـ د ـ ب ب.

الخصائص: مغذٍ، مقوٍ للدم، منشِّط للجسم، يقاوم الإفرازات الدهنية المسبّبة لبعض أنواع الأكزما ولقشرة الرأس؛ طارد للديدان، مزيل للطفح الحصفي، مدمل للجراح والقروح، شافٍ لإلتهاب المفاصل، للأكزما، للاستسقاء، لقروح الدوالي، للبثور وحبّ الصبا، للنقرس، للصداع، لعلل الرئتين والربو. صدري، منفّث، دافع للبلغم، مطهّر للشعب التنفسية والرئوية، ، ومعدي لا يضاهى في معالجة الاضطرابات الهضمية: حرقة، غثيان، تجشّوء، عسر هضم ناتج عن كسل المرارة.

مخلّل الملفوف منشّط ممتاز لعملية الهضم، محرّك للمعدة الكسولة، مبيد لجراثيم القنوات الهضمية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **الملفوف في الطعام:** المثابرة على تناول الملفوف يومياً نيئاً، سلطة، ومطبوخاً، في حساء أو في أي شكل آخر، يقوّي الدم، يجدّده، يطهّر الجسم، يصرّف

الانصبابات المائية الموضعية (أوذيما)، يُنهض القوى المنحطة، يحسّن عمل كل من الجهازين البولي والهضمي.

2) عصير الملفوف: تؤخذ الأوراق النضرة الغضّة الصحيحة، تنظّف تطهّر من كل أثر للمواد الكيماوية والمبيدات.. تعصر بواسطة عصّارة كهربائية، يشرب العصير لوحده، أو مضافاً إليه بعض العسل أو السكر.

الجرعة: كوب واحد صباحاً وآخر عند المساء.

يوصف لمعالجة القرحة المعوية، الديزنطاريا، السكري، تليُّف الكبد وتشمّعه. ويوصف في حال الإصابة بالأنيميا، بداء المفاصل، النقرس، الروماتيزم عرق النسا.. ويؤخذ للقضاء على الديدان، لتنشيط الجسم أثناء النقاهة وكل ما كان هناك شعور بالضعف أو الوهن.. لتقوية الكريات الحمراء، خاصة أثناء تناول المضادات الحيوية، للوقاية من الأمراض الجلدية (بثور، حبّ الصبا، أكزما..).

ويوصى بتناول هذا العصير مضافاً إليه بعض العسل عند الإصابة ببحّة أو بانخفاض صوت على أن يشرب بتمهلٍ ليمرّ بتؤدة في الحلق والبلعوم ويفعل فعله كاملاً فيهما..

3) شراب الملفوف: تؤخذ كمية من عصير الملفوف ثم يُضاف إلى كل كوب منه كوبين من السكر.. يغلى هذا المزيج في وعاء مزدوج: الوعاء الأول المحتوي على العصير يجعل ضمن وعاء ثانٍ أكبر وأوسع، يملأ الأخير بالماء حتى مستوى ما في الوعاء الأول من عصير.. أثناء الغليان تقشط الرغوة ويرفع عن النار حالما يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: 3 أو 4 ملاعق كبيرة في اليوم.

لتسكين السعال، لتصريف البلغم، للقضاء على الزكام (الرشح)، الوافدة (الكريب)، السعال الديكي (الشاهوق)، النزلة الرئوية (البرونشيت)، إلتهاب الأوتار الصوتية.

4) مغلي: خمس أو سِتّ من أوراق الملفوف النضرة، الغضّة، الصحيحة، تنظّف جيداً، تفرم، تُغلى في ليتر من الماء مدة نصف ساعة، تصفّى، تعصر، يحلّى الحاصل بالعسل ويشرب على جرعات متعددة خلال النهار ضد البحّة، إلتهاب الشعب التنفسية، السعال العتيق، الشاهوق (السعال الديكي).

5) مغلي الملفوف مع القُوَيْسة: قبضة من الملفوف المفروم تُغلى عشر دقائق

في كوب من الماء ثم تطفأ النار ويُضاف إلى المغلي 3 أوراق من القُوَيْسة، يغطّى الوعاء يُصْبَر عليه 10 دقائق أخرى للاستحلاب، يصفّى بعدها، يحلّى ويشرب جرعة قبل النوم للتخلص من الكابوس والأحلام المزعجة.

ب ـ من الخارج:

1) **ضمادات:** تؤخذ أوراق الملفوف الغضّة تُغسل، تُنظَّف من كل أثر للمواد الكيماوية والمبيدات، تنزع أضلاعها، تهرس، تُضمَّد بها القروح النازّة والرطبة، الحروق، الأكزما الساعية، تشقّق الأطراف بسبب البرد. . فتشفيها. تبدَّل الضمادات مرتين في اليوم.

2) **ضماد لسحب الأخلاط الفاسدة:** لسحب الأخلاط الفاسدة وتنقية القروح المتقيّحة و «الطلوعات» التي تأكل اللحم وتنخر الجسم. . يُغلى الماء القراح، يذاب فيه قبضة من الملح، يغسل به فاتراً المكان المتقيح والكلوم المعاندة على الإندمال، ثم يضمّد بالملفوف المهروس. تبدّل الضمادة مرتين في اليوم ويواظب على ذلك حتى تمام الشفاء.

3) **لصوقات ساخنة:** تؤخذ أوراق الملفوف، تنزع أضلاعها، تسخّن فوق البخار لتلين أو تغطّى بقماشة وتكوى بمكواة حامية ثم تلصق ساخنة فوق الآلام العصبية والحقوية والعضلية والروماتيزمية وعرق النسا فتسكّنها فوراً.

لوجع الركبة، في داء المفاصل، تلفّ الركبة بأوراق الملفوف الساخنة، كما توضع فوق المعدة والأمعاء عند حصول ألم فيهما، وتلصق عند أسفل البطن للحيض المؤلم، وعلى الجبين لمعالجة الشقيقة والصداع، على الرقبة لمعالجة الرشوحات، على الصدر لنوبات الربو، ووراء الأُذن لجهة السنّ الموجعة لتسكين ألمها، وفق المثانة الملتهبة والمؤلمة لشفائها.

4) **لصوقات باردة:** أوراق الملفوف، بعد أن تنزع أضلعها، تنقع بالزيت حتى تلين، ثم تلصق فوق القروح، الخرّاجات، الداحس، الدمامل، الزونا، البواسير الظاهرة، الغرغرينا، قروح الدوالي. . فتدملها جميعاً.

5) **لصوقات قلوية:** تؤخذ أوراق الملفوف تنزع أضلعها ثم تنقع بماء أُذيب فيه ملعقة من البيكربونات الصودا، ثم تلصق فوق القروح والكلوم المستعصية، وفوق قروح

الدوالي، فتشفيها، وفوق الآلام العصبية فتسكّنها.

● **حاشية:** جميع اللصقات أياً كان نوعها يجب أن تكون مؤلفة من عدة طبقات فإذا كان المكان الملصق عليه ضيّقاً، كما في الرقبة والجبين، تطوى الورقة 4 أو 5 طيات. وإلاّ تجعل اللصقة مؤلفة من 4 أو 5 ورقات بعضها فوق بعض.

الضمادات واللصوقات يجب أن تبدل مرتين في اليوم، وكلما شعر المصاب بحرارة حارقة.

6) غرغرة: عصير الملفوف يغرغر به عدة مرّات يومياً عند الإصابة بإلتهاب في الحنجرة أو في اللوزتين أو بذبحة لوزيّة (خناق)، أو ببحّة وانخفاض صوت.

هوامش:

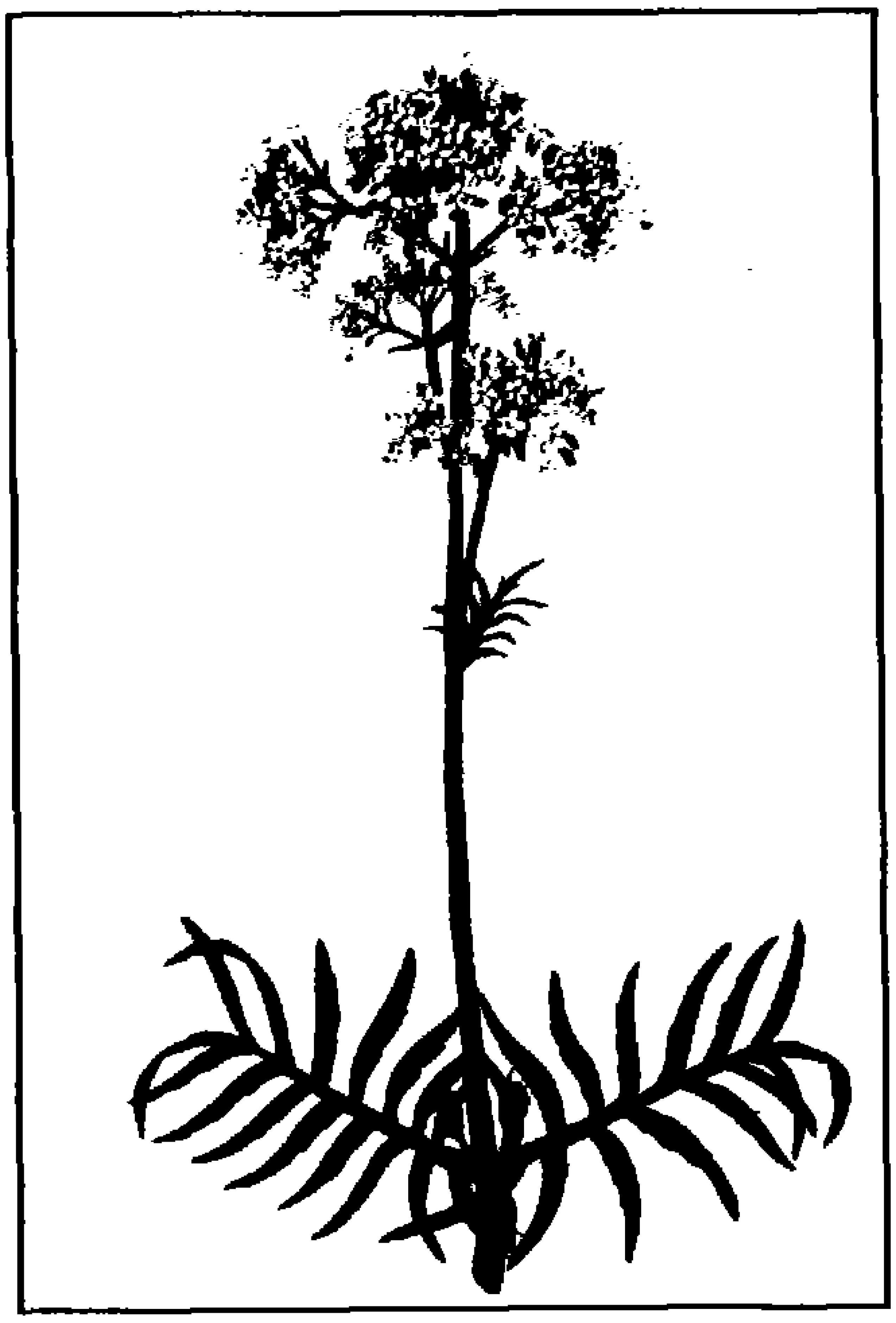
في حيّنا سيدة أُصيب وحيدها بجرح بليغ في رجله عاند على الإندمال واستعصى على الأطباء شفاؤه.. وفي أحد الأيام طرقت بابها عجوز متسوّلة فلم تعرها انتباهاً فتعجبت المتسولة من أمر تلك السيدة وقد عرفتها كريمة محبة للفقراء بشوشة، ولم تردّها مرّة خائبة ولما سألتها عما بها أخبرتها بأنها عائدة لتوّها من عيادة الطبيب الذي لم تلمس منه أي أمل بشفاء جرح وحيدها، بل هناك خوف من بتر رجله.. تقدمت المتسولة فتفحّصت جرح الصبي ثم أشارت على الأُم بأن تضمد الإصابة بأوراق الملفوف الغضة فتشفى وأسرعت الأُم تأتي بالملفوف لتضمّد به جرح ابنها.. وكانت الأُعجوبة. لم تمضِ أيام حتى أمسى جرح الصبي مندملاً ورجله متعافية.

المراجع الأجنبية تورد أكثر من حادثة متشابهة. إليك بعضها:

(1) سقط رجل عن عربة. مرّ الدولاب على فخذه فهرسه، عجز الأطباء عن شفائه. قرّ رأيهم على قطع رجل الرجل من الفخذ. جاء من نصح أهله بأن يضمدوا الفخذ بأوراق الملفوف المرضوضة ولفها بإحكام.. وكم كانت دهشة الأطباء لما شاهدوا الرجل بعد أُسبوع يمشي وكأنه لم يصب بأدنى أذى.

(2) أُصيب قروي بالغرغرينا. عالجه أطباء كثيرون بما لديهم من أدوية ولكن دون جدوى، وصدف أن زاره صديق قديم فنصحه بأن يضمد إصابته بأوراق الملفوف ففعل وبعد أسابيع ثلاثة أخذ لون جلد المريض، وقد كان استحال إلى الأسود، يعود تدريجياً إلى لونه الطبيعي.. ولم يمضِ طويل وقت حتى تمّ له الشفاء.

(3) وأُصيب أحدهم بالاكزما السارية فغشت أطرافه وبعض جسمه. لم يجد الأطباء ما يحول دون انتشارها أو شفائه منها.. إلتقاه راعٍ. نصحه بأن يهرس أوراق الملفوف النضرة وأن يعمل على تثبيتها فوق الأمكنة المصابة من جسمه ففعل.. طفا القيح فوق الجلد أول الأمر ثم أخذت الاكزما تجفّ.. ولم ينقضِ شهران حتى كان صاحبنا قد شفي تماماً مما كان به.



ناردين مخزني

Valeriana Officinalis

«الفصيلة الناردينية»

- **Valeriane officinale** *(Fr.)*.
- **Common Valerian** *(Eng.)*.

أسماؤه الأخرى: حشيشة الهرّ، بقلة الهرّ، حشيشة القطط، فاليريانا.

الاسم الشائع: قبّوع الراعي، عصا الراعي.

منابته: شائع في الأماكن المهملة وحواشي الكروم، على جوانب المياه وما بين الصخور. مبذول في لبنان، لكن خصائصه العلاجية مجهولة شعبياً فلم أرَ من يصفه أو يستعمله.

أوصافه: نبات عشبي برّي جذموري. ساقه مخددة، جوفاء، منتصبة تعلو من 30 إلى 120 سم. أوراقه الجذرية تنبسط، تتكاثف، تستدير تغدو كطبق من الورد. أوراق الساق تتقابل وتنتشر على طول شمراخ الزهر وهي مركبة تتألف من وريقات سنانية تامة أو مسنّنة الحافة أحياناً، ضيقة، طويلة بعض الشيء، متقابلة. . أزهاره صغيرة بيضاء إلى حمرة وردية تتجمع في خِصَلٍ تؤلف فيما بينها ما يشبه خيمة زهرية تزيّن هامة الساق. التويج أنبوبي يتألف من خمس بتلات غير متساوية ويضمّ ثلاثة أسدية وكأساً واحدة تتشكّل عند الانعقاد فتصير قنزعة ريشية. البذور أكنات (akènes) مثلّمة بيضية. . الأرومة تتألف من جذور جذمورية عدة، ليفية غليظة، سمراء صفراء من الخارج، بيضاء من الداخل؛ تتميز برائحة قوية غير مستحبة. تُشَبّه برائحة بول القطط.

أوان ازهراره: حزيران ـ أيلول.

الأجزاء المستعملة: الجذور.

أوان إجتنائها: في الربيع قبل بروز الساق أو في الخريف. تفضّل الجذور التي يزيد عمرها على السنتين. تؤخذ فتغسل بمياه جارية (غمرها بالماء يفقدها بعض عناصرها) ثم تنشّف جيداً، تفرد فوق بساط أو تعلّق إلى أسلاك في مكان طلق الهواء.. أو تجّفف في فرن معتدل الحرارة.

العناصر الفعَّالة: زيت طيار، أَلكولوئيد، تانين، غليكوز، نشا، أملاح معدنية، أحماض مختلفة.

الخصائص:

مسكّن، مخدّر، منوّم، مضاد للتشنجات، للتوتر العصبي، للنرفزة والأرق.. موصوف ضد ارتفاع الضغط، الانفعال الكثير والزائد، آلام المعدة والأمعاء التشنجية العصبية.. فعَّال في معالجة الهستيريا، النوبات العصبية، الصرع، الربو، احتقان الكبد، الوسوسة، الكابوس، اضطرابات سن اليأس، خَوَر الأعصاب، الآلام المرافقة للحيض، وشتى الآلام العصبية والشنجية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **نقيع:** ملعقة متوسطة من الجذور المجفّفة والمقطعة تنقع من 10 إلى 12 ساعة في كوب من الماء البارد، يصفّى النقيع، يحلّى بالسكر، يعطّر بملعقة صغيرة من ماء الزهر للقضاء على رائحته الكريهة وطعمه غير المستحبّ.. ثم يشرب.

كوبان من هذا النقيع في اليوم يعتبران علاجاً ناجعاً ضد التشنجات العصبية، الهستيريا، الصرع، التهيج الانفعالي، الخفقان، تشنّج عضلات الوجه، ضيق النفس أو الاختناق، نوبات الربو، آلام المعدة التشنجية، آلام الأمعاء المسببة عن ديدان معوية، الصداع النصفي، اضطرابات سِنّ اليأس، آلام ذات الجنب، ارتفاع الضغط.. وكل اضطراب عصبي أو نفساني.

كوب واحد منه يؤخذ على جرعات ثلاث، ربع ساعة قبل كل وجبة طعام، طوال العشرة أيام التي تسبق موعد الحيض تسكّن الآلام التشنجية التي تسبق الحيض أو ترافقه.

وكوب واحد منه يؤخذ جرعة واحدة، قبل النوم بساعة، يقضي على الأرق وعلى الكابوس والوسواس والهموم، وتَسَلُّط التصورات والتخيلات المقلقة والمزعجة، ويؤمّن نوماً عميقاً.

نقيع هذا النبات يفضّل على مغليه، لأن الغلي يفقده بعض عناصره العلاجية، كذلك التجفيف يفقده، هو أيضاً، خاصيته المسكّنة، كلها، أو الجزء الأكبر منها، والحصول عليه نضراً كلما اضطرينا إليه ليس سهلاً ولا متيسراً.. كذلك كانت الصبغة هي الحل.. إنها تؤمن لنا الخلاصة النضرة وتبقي بين أيدينا دواءً جاهزاً صالحاً لسنة كاملة.

2) **صبغة:** 200 غرام من جذور الناردين المخزني النضرة، تقطع، تنقع في ليتر من الكحول عيار 45°، توضع في مكان دافىء لمدة عشرة أيام، يرجّ الإناء خلالها بين وقت وآخر. يصفّى بقماشة، يعصر، بحفظ للاستعمال.

الجرعة: 20 إلى 30 نقطة، مرتين في اليوم، تؤخذ في نصف قدح من الماء المحلّى بقليل من السكر والمعطّر بملعقة صغيرة من ماء الزهر.. أو تؤخذ مضافة إلى فنجان من مستحلب مُعَدّ من إحدى الأزهار التالية: ترنجان، لويزي، بابونج..

تستعمل هذه الصبغة لجميع الحالات الموصوف لها النقيع أعلاه.

ب ـ من الخارج:

1) **حقن شرجية:** ملعقة متوسطة من جذور الناردين المخزني تُغلى دقيقة في كوب من الماء ثم تستحلب خمس دقائق.. يصفّى، يستعمل حقنة شرجية فاترة بحرارة الجسم داخل الشرج. يصبر عليها داخل الامعاء قدر الإمكان. يعالج بها: الديدان المعوية، الآلام التشنّجية التي تسبق دورات الحيض أو ترافقها.

2) **كمادات:** ملعقة متوسطة من الجذور تغلى دقيقة ثمّ تستحلب خمس دقائق في فنجان من الماء. يصفّى، تكمد به الجروح والقروح والكلوم فيعمل على إدمالها.. وتكمد به المفاصل والرضّات فيسكن ألمها، وانتفاخات النقرس فيزيلها أو يخفّفها.

3) **غسول:** 80 غراماً من الجذور تستحلب في ليتر من الماء ساخن بدرجة الغليان مدة ثماني ساعات.. يصفّى ويستعمل غسولاً مسكّناً للآلام العصبية، للروماتيزم، ولعرق النسا..

● **تنبيه:** يوصى باستعمال هذا النبات داخلياً باعتدل تام، وذلك بالتقيد بالجرعات والمقادير المحددة. الجرعات المكثّفة والاستعمال المتواصل لمدة طويلة يؤديان إلى نتائج عكسية.

ندغ ـ Satureia hortensis

«الفصيلة الشفوية»

- **Sariette** *(Fr.)*.
- **Sammer Savory** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: صعتر البرّ، صعتر بستاني، صعتر جبلي، قاتل النحل، فلفل الحمار.

الاسم الشائع: زعتر فرنجي، زعتر جُوّي.

أنواعه: الندغ نوعان: ندغ بستاني (S. Hortensis)، وندغ جبلي (S. montana) وكلاهما متشابهان عناصر وخصائص.. الندغ البستاني ينمو برّياً في جنوب فرنسا وفي أسبانيا والبرتغال. وهو ينمو هناك في البراري ذات التربة الكلسية، أما الجبلي فينمو في أماكن صخرية حجرة جدباء كلسية التربة وينتشر في مناطق عدة من حوض الأبيض المتوسط؛ ويمكن زراعته بستانياً كالنوع الأول. الندغ البستاني زراعته شبه شائعة في لبنان خاصة في المناطق الساحلية، ويرى معروضاً لدى البقالين كما الروكا والبقدونس والنعناع. برياً ينمو عندنا ولكن دون شيوع. التلال الكلسية الواقعة ما بين بلدة الهري وكفريا الكورة حافلة به. في محلة البعول من ضواحي بلدة أهدن نوع من الصعتر الزعيتري، القزم، يعلو من 8 إلى 10 سم. عشبي، ليّن، طري، أخضر أغبر، شديد العطرية.. يمكن اعتباره النوع البرّي اللبناني من الندغ البستاني الأُوروبي. وفي محلة «الصخرة» شرقي بلدة الخالدية قضاء الزاوية نوع هجين يجمع بين أوصاف الصعتر اللبناني الشائع والندغ الجبلي: توزّع أوراقه شبيه بتوزّع أوراق الصعتر الشائع وانتظام أزهاره في سنبلة طويلة مورقة هو كانتظام أزهار الندغ الجبلي.

أوصافه: الندغ البستاني نبتة صغيرة عشبيّة أول الأمر ثم تكبر وتغدو ليفية. ساقه سمراء حمراء يغشاها زغب ناعم دقيق. أوراقه ليّنة باهتة الإخضرار طويلة، ضيقة سنانية متقابلة، مخططة طولياً بعروق غبراء. أزهاره خبازية صغيرة إبطية تتوزع على طول الفروع أنبوبية الكأس شفوية التويج، الشفة العليا قائمة والسفلى متدلية مفصّصة إلى ثلاث أكبرها الوسطى. . الندغ الجبلي معمّر ليفي إلاً رُؤَيْساته فعشبية، يعلو من 15 إلى 25 سم. سوقه المتفرعة بعضها مَدَّاد وبعضها الآخر قائم. أوراقه صلبة جامدة جلدية، خضراء ملساء، ضيّقة لمّاعة حادة. . أزهاره ليلكية تنتظم في سنبلة نهائية مورقة أحادية الجانب. . الشائع شعبياً استعمال البستاني للحاجات المطبخية والجبلي للمعالجة. يؤخذ البستاني فتياً رخصاً ليُضاف إلى السلطة، ويؤخذ بالغاً فيجفّف ويستعمل كتابل تطيّب به الأطعمة وتعطّر المخللات. . ويجنى الجبلي فيجفّف ويحفظ لحين الحاجة كدواء.

أوان ازهراره: حزيرن ـ أيلول.

المستعمل منه: القمم المزهرة.

أوان اجتنائه: خلال فصل الصيف. يُجفّف في الشمس أول الأمر، ثم في ظل طلق الهواء.

العناصر الفعَّالة: زيت طيّار، تانين، سكر، فينول، انزيم.

الخصائص: منشّط، مقوٍّ، مطهّر، مضاد للتشنجات، منعظ، منفث، ناجع في معالجة الإسهال، مشهٍّ للطعام، مهضّم، طارد للغازات، مانع لتولّدها، منظّم لأوضاع الامعاء منشّط لعملها، مضاد للديدان، موصوف خارجياً ضد الذبحة اللوزية، وإلتهابات الحلق، وضد القلاع والإلتهابات الفطرية.

الاستعمال: أ ــ من الداخل

1) **مستحلب:** 50 غراماً من القمم المزهرة المجففة تستحلب لمدة 10 دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى، يشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً، تؤخذ قبل الأكل في حالات عدم الشهية للطعام، ويعد الأكل ضد تعثّر الهضم وكسل المعدة وآلامها. . وفي كلا الحالتين (قبل الطعام أو بعده) منشّط، مقوٍّ، يعيد القوة المفقودة إلى المصابين بفقر دم وإلى الواهنين والناقهين، مهدّىء مضاد لإنقباض الأعصاب وتشنّجها. . مطهّر مضاد لعفونة الأمعاء، لتولّد

الغازات، وللإسهال. . منشّط ممتاز للهضم، موصوف لكسل المعدة، للثقل فيها، للنفخة والحمضة وللإضطرابات الكبدية. ويوصف كمضاد للتشنجات والسعال في الربو والنزلات الرئوية.

2) مستحلب مكثف: 80 غراماً تستحلب عشر دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. .

الجرعة: 3 فناجين يومياً ضد الإسهال الحاد. وفنجان واحد في اليوم يؤخذ صباحاً على الريق ضد عُصَيَّات المعدة وديدان الأمعاء.

ب ـــ من الخارج:

1) غرغرة: ملعقة كبيرة من العشبة تُضاف إلى فنجان من النبيذ فوق نار خفيفة. تطفأ النار حال البدء بالغليان. يصبر عليه 10 دقائق للاستحلاب. يصفّى ويغرغر به ساخناً مرتين في اليوم لمعالجة أمراض الحلق وإلتهاب اللوزتين.

2) غسول وكمادات: قبضة كبيرة من العشبة تستحلب لمدة عشر دقائق في كوبين من الماء بدرجة الغليان. يصفّى ويستعمل غسولاً وكمادات صباحاً ومساءً لمعالجة الإصابات الفطرية، قروح الدوالي، الحبوب، الكلوم الواهنة والدماميل.

3) استحمام: 250 غراماً من العشبة تستحلب لمدة عشر دقائق في ليترين من الماء. . يصفّى، يُضاف إلى ماء الحمام. . يمكث فيه المصاب 15 دقيقة لا غير للتخلص من توتر الأعصاب والنرفزة، ولتهدئة آلام الروماتيزم والنقرس.

4) ضد العثّ: قبضة كبيرة من ندغ الجبل توضع في كيس من القماش الناعم الرقيق وترمى في الخزانة ما بين الثياب فتبعد عنها العثّ.

النعناع ـ Mentha

«الفصيلة الشفوية»

النعناع أنواعه عديدة، منها ما ينمو بنفسه برّيا، ومنها ما يغرس بستانيا لأغراض مطبخية أو صناعية أو دوائية.

أشهر أنواع النعناع البري: نعناع الماء، نعناع الحقل، ونعناع الغابات..

وأشهر أنواع النعناع البستاني اثنان: النعناع الأزرق أو الفلفلي والنعناع الأخضر أو نعناع المائدة، وهو الأكثر شهرة وشيوعاً عندنا في لبنان؛ فعندما نقول نعناع دون أي نعت أو تعريف يكون المقصود هذا النوع بالذات دون سواه.

جميع أنواع النعناع متشابهة من حيث الخصائص العلاجية والعناصر الفعالة. النعناع البري أقلّ عطرية من البستاني، لكنه لا يقلّ طيب شذا.

نعناع فلفلي ـ Mentha Piperita

«الفصيلة الشفوية»

- **Menthe Poivrée** *(Fr.)*.
- **Pepper mint** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: نعناع أسود، نعناع أزرق، نعناع إنكليزي.

الاسم الشائع: روح النعناع.

منابته: موطنه الأصلي الجزر البريطانية. ينمو هناك في الأماكن الرطبة والأظلة. يغرس عندنا بستانياً. معروف.

أوصافه: نبات عشبي معمّر، سوقه مربعة، بعضها مدّاد، وبعضها الآخر قائم يعلو 20 ـ 50 سم. أوراقه متقابلة، معنقة، طولية، نصلّية، منشارية الحافة، داكنة الإخضرار، زرقاء، الأزهار صغيرة ليلكية أو بنفسجية، تنتظم في سنابل رأسية مخروطية متفرعة.

كل أقسام النبتة،وخاصة الأوراق والقمم المزهرة، ذات عطرية نعنعية نفّاذة وطعم حار فلفلي يليه شعور ببرودة لذيذة. عطريته النفاذة هذه جعلته يفضّل على سواه عند تحضير مستحلب النعناع. ما يعرض في الأسواق ضمن أظرف صغيرة تحت اسم نعناع إنما هو أوراق مجفّفة من النعناع الفلفلي هذا.

الأجزاء المستعملة: الأوراق والقمم المزهرة.

أوان إزهراره: تموز ـ أيلول.

أوان إجتنائه: عند بدء تفتح الأزهار فيه.

العناصر الفعالة: زيت طيّار، مانتول، كافور، تانين، انزيم، بكتين.

الخصائص: طارد للريح وللسموم، مهضّم، مفرغ للصفراء، منشّط، مقوٍّ، منبّه للشهوة الجنسيّة، منقّ فعّال، مهدّىء، مسكّن، مضاد للتشنجات، مُطهِّر مضاد للعفونة.

الاستعمال: أ ــ من الداخل

مستحلب: من 10 إلى 15 غراماً من الأوراق والقمم المزهرة تُستَحلب في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان مدة عشر دقائق ثم يصفّى، يحلّى ويشرب.

أو: 4 ورقات من النعناع لكل فنجان ماء.

الجرعة: من 2 إلى 3 فناجين يومياً، تؤخذ بعد الأكل.

يوصف هذا المستحلب لمعالجة: انحطاط القوى، الوهن، الضعف العام، الإسهال، الإمساك كسل المعدة، تعثّر الهضم، عدم الشهية للطعام، إحتقان المرارة، الغازات المعوية، آلام المعدة والأمعاء، ابتلاع الهواء، النرفزة، الاضطرابات العصبية، الصداع النصفي، آلام الحيض، الربو، النزلات الرئوية، الإصابة ببرد.. ويوصف لتسكين القيء، الفواق، نوبات السعال، والتشنّجات العصبية.. ويؤخذ كمطهّر، منقٍ، منفّث، مانع للتخمرات المعدية وللتسمّمات.. لتصريف البلغم وتنقية الجسم والدم ممّا تسبّبه الاضطرابات الكبدية والهضمية.

موانع

ـ تناول النعناع لا يوافق العصابيين سواء أخذ بشكل مستحلب أو خلاصة.

ـ يوصى بعدم تناول هذا المستحلب في الحميّات.

ـ إذا سبّب مستحلب النعناع أرقاً لمتناوله قُلّلت الجرعة: فنجان واحد ظهراً، وخُفّفت المقادير: ورقتان فقط من النعناع لكل فنجان.

ب ـ من الخارج

1) **مستحلب مكثف:** 50 غراماً من النعناع تستحلب في ليتر من الماء بدرجة الغليان لمدة سبع دقائق.. يستعمل بعدئذٍ:

أ ـ كمادات ضد: الصداع، الشقيقة، الآلام العصبية الخفيفة.. تبدّل الكمادة مرتين متلاحقتين.

ب ـ مضمضة ضد إلتهاب اللثة وإلتهاب غشاء الفم 3 مرات يومياً.

ج ـ غسلاً وتمطيلاً للرجلين المصابتين بتعب أو بوجع أو بتورّم. وذلك بوضعهما في هذا المستحلب وفركهما به فاتراً لمدة عشر دقائق.. مرتين يومياً.

د ـ غسولاً للوجه لتنقية البَشَرة المدهنة، لتقوية الأنسجة، لشدّ المسام المتمددة، لمنع ترهّل الجلد وللحؤول دون ظهور الأخاديد والتجاعيد المبكرة.

2) **ضمادات:** أوراق النعناع النضرة تُرضّ، تُثبَّت فوق الإلتهابات الجلدية، عقص الحشرات، الرضّات.. فتعمل على شفائها جميعاً.

3) **لبخ:** أوراق النعناع المجففة تُجعَل ضمن شاشة، تُغْمَس بالماء الساخن ثم تُرْفَع، تُعْصَر ويُلَبَّخ بها ساخنة لمعالجة: آلام النقرس، الروماتيزم، الصداع النصفي، آلام عصب الوجه التشنجية، الكدمات، الدمامل، الأكزما، القروح.. واحتقانات الثديين. تُبدَّل اللبخ مرتين يومياً.

4) **زيت النعناع:** قبضة كبيرة من النعناع الفلفلي النضر تنقع في كوبين من زيت الزيتون مدة شهر كامل في مكان دافىء أو معرض للشمس. يغطّى الوعاء بشاشة، يُرَجّ بين وقت وآخر.. يصفّى، يعصر بقماشة، يحفظ الحاصل في وعاء محكم السدّ. يستعمل هذا الزيت مرحاً وتمسيداً لتليين الأعصاب، لتسكين آلامها ولتقويتها.. ويوصف: لآلام الروماتيزم، النقرس، تشنّج عصب الوجه، الصداع النصفي.

نعناع أخضر ـ Mentha viridis

- **Menthe verte** ***(Fr.).***
- **Spear mint** ***(Eng.).***

التعريف به: هو النعنع الشائع، نعناع المطابخ، به تعطر المآكل وتزين الموائد. . معروف لا يحتاج إلى وصف. .

خصائصه: يستعمل في جميع الحالات التي يوصف لها النوع السابق. . يتميز عنه بخاصية منعظة اشتهر بها أكثر من شهرتها في النعناع الفلفلي.

الاستعمال

المستحلب: من 15 إلى 20 غراماً لكل ليتر. . أو خمس ورقات لكل فنجان ماء.

الجرعة: فنجان واحد بعد الأكل مرتين في اليوم.

يوصف لجميع الحالات الموصوف لها النعناع الفلفلي.

نعناع الماء ـ Mentha aquatica

- **Menthe aquatique** ***(Fr.).***
- **Water - mint** ***(Eng.).***

الأسماء الأُخرى: فوتنج مائي، ضَيمران، حبق الماء، حبق التمساح.

الاسم الشائع: نعنع المي.

نبات عشبي برّي معمّر. ينمو في الأماكن الرطبة والظليلة. قطني، أبيض، عطر. أزهاره بنفسجية تنتظم في سنابل مخروطية متفرعة. شائع في لبنان، معروف. خصائصه كخصائص النوعين السابقين. إنه أطيب أنواع النعناع البري عطرية. يوصف في جميع الحالات التي يوصف لها النعناع البستاني. يُحَضّر مستحلبه بإضافة 20 ـ 25 غراماً إلى ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصبر عشر دقائق للاستحلاب.

الجرعات هي واحدة في جميع أنواع النعناع.

نتف تاريخية

قامت شهرة هذا النبات أول الأمر، على اعتباره مقوّياً للمعدة مهضّماً، ثم تبيّن أنه منشّط للجسم مقوٌ للأعصاب، مضاد للتشنّجات، مُسكّن مُهدّىء. . الأشوريون والبابليون عالجوا به كسل المعدة وتعثّر الهضم. العبرانيون استعملوه كمنشّط ومقوٌ

فوصفوه في حالات انحطاط القوى والتعب الجسماني والفكري. . ديسقوريدس وصفه لتقوية المعدة الضعيفة ولتسكين الفواق والغثيان. الرومان أضافوه إلى خمورهم لتعطيرها. نساؤهم كنّ يمضغنه مجبولاً بالعسل لتطييب بخرهن. . بلينوس دعا الذين يقومون بأعمال ذهنية إلى أن يكللوا رؤوسهم بالنعناع فيمنحهم القدرة على الاستيعاب والتفكير. . ولكن القدماء اختلفوا حول كونه مثيراً للشهوة الجنسية أو مخمداً لها. . أبو قراط وأرسطو حكمل بأنه مفقد للشهوة الجنسية. ديسقوريدس وماتيول قرّرا عكس ذلك. . وهناك من أفتى بأن الجرعة الخفيفة من النعناع مخدّرة مهدّئة مُسكّنة مضادة للتشنجات قاتلة للشهوة. . وأن الجرعة الكبيرة منه تنشّط، تثير، توقظ، تنعظ. . الدكتوران لاكلاك وهايلي قرّرا، بعد دراسة عميقة، إن النعناع كيفما استعمل يظل ويبقى مُهدّئاً، مقوياً، مضاداً للتشنجات. . وهو إلى ذلك منشّط مقوٍّ، ولا سيما في لعبة الحب.

الأبحاث الحديثة، التي أُجريت خلال النصف الأول من هذا القرن، أظهرت أن مادة المانتول، إحدى العناصر الفعالة في النعناع، هي خير مبيد للجراثيم.

هليون

Asparagus Officinalis

«الفصيلة الزنبقية»

- **Asperge Commune** *(Fr.)*.
- **Asparagus** *(Eng.)*.

أسماؤه الأُخرى: أقلام الديب، يرامع، اسفراغ، اسفراج، صمد، كشك الماس.

الاسم الشائع: هليون. شومار الحمار...

منابته: حوض الأبيض المتوسط، المواضع الصخرية الندية، في الأظلة والأدغال، عند السواقي، وفي الحفافي المهملة. شائع ومعروف في لبنان.

أوصافه: جنبة دغلية معمّرة، ساقها ليفية أسطوانية، مدّادة معرّشة، ترتفع نحواً من متر. يتوزّع منها فروع عدّة متداخلة، متشابكة، أوراقها جمّات من الشعيرات، دقيقة، هدبية، إبرية، قصيرة، دائمة الإخضرار.. والهليون نوعان بستاني وبرّي، الأوراق الأبرية في البستاني ناعمة ليّنة، أما في البرّي فهي قاسية شائكة كالإبر.

أزهاره صغيرة جداً، طويلة الأعناق، متدلّية، جَرَسيّة، بيضاء، تغشاها أحياناً مسحة خضراء أو حمراء.. تنعقد عنبات مستديرة داكنة الإخضرار وتصير عند النضج حمراء.. أرومتها تنبسط أُفقياً ويمتدّ منها العديد من الجذيرت الليفية. ينبثق منها كل ربيع شلاليف رخصة سمراء، يعالجها المزارعون، في النوع البستاني، بغمرها بالتراب كي تبيضّ وتطول وتثخن ولتغدو أكثر طراوة و «هلينة». هذه الشلاليف هي التي تجنى وتعرض لدى البقّالين، أو تعالج وتعلّب لتباع لدى البقالين.

أوان الازهرار: حزيران ـ آب.

المستعمل منه: الجذور وأطراف الفروع.

أوان اجتنائه: تجنى الجذور في الخريف أو في أوائل الربيع. . وتجنى الفروع وهي ندية رخصة خلال فصل الربيع.

العناصر الفعّالة: صابونين، تانين، غليسيد، بروتيد، نحاس، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، كلسيوم، فلور، أسبارجين والڤيتامينات: 1 ـ ب ـ ج.

الخصائص: مدرّ فعّال للبول، مقبّل للطعام، منقٍّ، مُمَعْدِن، مُسيّل للدم، مفيد للقلب والطحال، مسكّن، ملين، خافض لنسبة السكر في الدم.

● **تحذيرات:** قبل الكلام على كيفية استعمال هذا النبات وعلى الحالات الموصوف لها لا بدّ من ذكر مضاداته وتعداد الحالات التي تحول دون استعماله، مع العلم أن الآراء الطبية متباينة في هذا الشأن. هناك الكثير من الكتب المتخصصة أحجمت عن ذكر الهليون في عداد النباتات الطبية، ربما كان ذلك بسبب تضارب هذا الآراء وتباينها. أكثر الذين تكلموا عن الهليون كنبات علاجي نبّهوا إلى التالي:

ـ الهليون مخرّش للجهاز البولي. . الإكثار من تناوله، طازجاً أو معلباً، يسبّب إلتهاباً في المثانة.

ـ يحظّر تناول الهليون، كدواء أو كبقل يؤكل مع الأطعمة، على العصبيين ومتوتري الأعصاب، والمصابين بالنقرس أو الروماتيزم.

ـ الهليون محظور كلياً، سواء كبقل للأكل أو كعلاج، على المصابين بالتهاب في المسالك البولية، بحصيات في الكلي، بالبروستات أو بالتعقيبة.

الاستعمال: من الداخل فقط

1) **مغلي الجذور:** 20 ـ 30 غراماً من الجذور المقطّعة تغلى لمدة 10 دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب لفترة مماثلة. . يصفّى ويشرب على جرعات طوال النهار لتسهيل إدرار البول.

فنجان قبل الطعام بعشر دقائق 3 مرات يومياً موصوف كمقبّل للطعام وفاتح للشهية.

وينصح بهذا المغلي لمن يشكون من انزعاجات كبدية.

كوب منه تؤخذ صباحاً على الريق خير دواء لانحباس البول.

2) **صبغة الجذور:** 150 غراماً من الجذور المقطّعة والمجفّفة تنقع في كوبين من الكحول عيار 60° لمدة أسبوعين، يرجّ الإناء أثناء فترة النقع يومياً. يصفّى بعدها يُضاف

الحاصل إلى شراب يحضّر كالتالي: كيلو واحد من السكر يُغلى في ليتر من الماء فوق نار هادئة، يحرّك إلى أن يأخذ قوام الشراب، تطفأ النار يبرد، يُضاف إليه النقيع الكحولي، يحرك بملعقة من خشب ثم يعبأ في زجاجات محكمة السدّ ويحفظ في مكان جاف بارد.

الجرعة: ملعقتان كبيرتان في اليوم بعيداً عن وجبات الطعام، ضد الصفيرا والإحتقانات الكبدية.

3) **شراب الهليون:** أطراف الهليون الرخصة الندية (يفضّل هنا الهليون البستاني لأنه أكثر نضارة وأغنى مائية) تؤخذ، تعصر، يصبر عليه حتى يركد، يصفّى بشاشة، يُضاف إليه وزنه مرتين من السكر ثم يغلى في وعاء ضمن وعاء آخر فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي وعاء الشراب.. يبقى عليه يغلي فوق نار هادئة حتى يأخذ قوام الشراب وتطفأ النار، يبرّد، يعبّأ في وعاء محكم السدّ.

الجرعة: 2 ـ 3 ملاعق كبيرة تؤخذ بعيداً عن مواعيد الطعام..

تعالج به الاضطرابات القلبية، وكمهدّىء فعّال يوصف لتسكين الخفقان وكمبوّل ينصح به ضد احتباس البول.

في كتب التراث

جاء في «المعتمد في الأدوية المفردة» لابن رسول: «هليون: مليّن للمعدة، زائد في المني، مدرّ للبول، نافع للمشايخ ولوجع الظهر والورك. إذا طبخت أُصوله وشرب طبيخها نفع من عسر البول واليرقان وعرق النسا، ووجع المعي.. يسخن الكلي والمثانة وينفع من تقطير البول الذي عن برودة وللمشايخ والمبرودين.. إذا أخذ منه وجفف في الظل ثم أُحرق وأُخذ من رماده جزء ومن العسل المصفّى جزآن ويستعمل ثلاثة أيام كل يوم على الريق ثلاثة دراهم فتّت الحصى في الكلي والمثانة وقوّى مجاري البول ونفع من عسره وعسر الحبل..».

هندباء برية
Cichorium Intibus

«الفصيلة المركية»

Chicorée Sauvage *(Fr.)*.
Wild succory *(Eng.)*.

الاسم الشائع: هندبي بَرّيّ.

أنواعها: الهندباء أنواع. منها البرّي ومنها البستاني. الخصائص العلاجية متشابهة فيها جميعاً؛ إلاّ أن الهندباء البرية تعتبر الأقوى والأفعل. والأوراق البالغة الزرقاء هي الأغنى بالعناصر الفعّالة وهي الأفضل علاجياً.

منابته: هذا النبات شائع وهو من نباتات لبنان البرّية. ينمو بنفسه في التربة الكلسية، في البراري الجافة والبائرة، على جوانب الطرقات، وفي الحواشي المهملة.

أوصافه: نبات عشبي، أوراقه جذرية، تنفرش منبسطة فوق التراب بغير انتظام تُفصِّصها تخاريم عميقة تقسمها إلى تسنّنات حادة. ينتصب من وسطها ساق متفرّعة صلبة تعلو من 30 إلى 90 سم. جذرها لحمي غليظ نوعاً، مخروطي. الأزهار أطباق مستديرة زرقاء.

أوان ازهراره: حزيران ـ آب.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الساق، الجذر.

أوان اجتنائه: تجنى الأوراق قبل ظهور الساق، ويجنى الساق عند بدء تفتح الأزهار، والجذر في أوائل الخريف.

تعلّق السوق والأوراق في مكان ظليل طلق الهواء، تجمع وتحفظ عند تمام جفافها في أماكن بعيدة عن أية رطوبة لأن هذا النبات سريع التعفن. أما الجذور فتنظّف دون

ماء ثم تقطع وتجفّف بفرن أو في الشمس وتحفظ هي الأُخرى في مكان جاف جداً.

العناصر الفعَّالة: كولين، سكر، إينولين، غليسيد، ليپيد، بوتاسيوم، كلسيوم، فوسفور، صوديوم، مغنيزيوم، حديد، نحاس، أحماض أمينية، عناصر مرّة والڤيتامينات: ب، ج، پ، ك.

الخصائص: مقوٍّ، مُمَغْدن، مضاد لفقر الدم، مشهٍّ، منقٍّ، مِعَدي، مبوّل، مليّن، خافض للحميّات، مُدِرّ، ومُفرِز للصفراء، طارد للديدان. موصوف لفقدان الشهية للطعام، لاحتقان الكبد والطحال، لإدرار الصفراء، للوهن وانحلال القوى، لضعف المعدة وتعثر الهضم، للحصى المرارية والعلل البولية، لداء المفاصل والنقرس للقبض، للملاريا، ولليرقان.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **عصير الجذور:** تجنى الجذور غضّة، تنظّف، تعصر.

الجرعة: ملعقة صغيرة مع الحليب 3 مرات في اليوم لمعالجة الضعف العام، احتقان الكبد، وهن المعدة، البواسير.

2) **عصير الأوراق:** قدح صغير من عصير أوراق الهندباء البرية وأوراق الطرخشقون أجزاء سواء، يؤخذ صباحاً على الريق لمعالجة القصور الكبدي، رمل المرارة، الصفيرا، إحتقانات الكبد والطحال.

3) **مستحلب الأوراق:** ملعقة كبيرة من الأوراق المفرومة، مجفّفة أو نضرة، تستحلب عشر دقائق في كوبين من الماء الساخن بدرجة الغليان.

الجرعة: نصف فنجان قبل الأكل 3 مرات يومياً لمعالجة سوء الهضم، شحّ الإفراز المراري، كسل الكبد، ضعف المعدة، الشعور بالانهزام والغمّ، اليرقان، المغص المعوي والكبدي، الرمل البولي والاستسقاء.

4) **مغلي الجذور:** ملعقتان متوسطتان من الجذور المقطعة تغلى 3 دقائق ثم تستحلب لمدة عشر دقائق.

الجرعة: فنجان قهوة قبل الأكل مرتين يومياً لمعالجة الوهن الهضمي، القيض، عدم الشهية للطعام، الملاريا، الطفح الجلدي، اليرقان.

5) **مغلي الهندبا:** 100 غرام من العشبة الغضّة: أوراق، سوق، جذور، تغلى في

ليتر من الماء لمدة خمس دقائق ثم تستحلب لمدة عشر دقائق.

الجرعة: ملء فنجان قهوة 3 أو 4 مرات في اليوم. مضاد للأنيميا، منشّط للمعدة والأمعاء، منقٍّ للدم، مطهِّر للكبد، والطحال، منظِّف للكلي، موصوف للقصور الكبدي، للاضطرابات الهضميّة، للقبض الحاد، لمنهوكي القوى، للمصابين بالسكري وللمنكوبين بعلل في الجهاز البولي.

6) **شراب:** كوبان من عصير الهندباء (أوراق، سوق، جذور)، نصف كيلو من السكر توضع فوق نار خفيفة وتحرّك.. تطفأ النار حال البدء بالغليان.

الجرعة: ملعقة صغيرة للأطفال. ملعقتان صغيرتان لصغار، 3 أو 4 ملاعق للكبار تؤخذ صباحاً على الريق. هذا الشراب موصوف للأطفال كمليّن لطيف. قديماً اعتبر أفضل دواء للكبد، منقٍّ للدم، مطهّر للجسم، مقوٍّ عام.

7) **قهوة الشيكوريا:** جذور الهندباء البرّية تنظّف، تقطع، تحمّص، تسحق وتصنع منها قهوة (ملعقة متوسطة لكل كوب) مقوّية للمعدة والأمعاء تزيد في إفراز وإدرار الكبد.

الجرعة: فنجان صباحاً على الريق وآخر مساء عند النوم.

ب ـ من الخارج:

العالم الفرنسي روك في دراسة له ظهرت عام 1837 كتب «.. إن الأمراض الجلدية كالقوباء (الحزاز)، والطفح الجلدي الرطب، وتبقّع البشرة بالإحمرار.. كلها تزول باستعمال النباتات التي من عائلة الهندباء.. فالهندباء والخسّ والطرخشقون هي بذات الوقت غذاء ودواء..».

فالهندباء إذ تنقّي الجسم من الداخل بإدرارها للصفراء والبول، بتطهيرها للأمعاء من العفونة وبتنقيتها للدم، تزيل كل ما من شأنه أن يسبب أمراضاً جلدية، وإن تناول مستحلب أو مغلي الهندباء واستعماله بذات الوقت لبخاً وكمادات لا يُبقي على أي أثر للدمامل والأكزما والحزاز.

نتف تاريخية:

في القرطاس الفرعوني إيبرس الذي يرجع إلى الألف الرابع قبل الميلاد، ورد ذكر الهندباء كأحد البقول المغذية وكدواء مفيد في حالات مرضية متعددة. في القرن الأول

للميلاد أعلن ديسقوريدس أن الهندباء دواء مقوٍّ للمعدة. جالينوس في القرن الثاني للميلاد أطلق على الهندباء تسمية «صديقة الكبد». لاكلارك وصفها كمدرّة للبول في الحالات التي ينتج عنها اضطراب في الإفرازات الكلوية الناتجة عن أعراض متزامنة مترابطة كبدية كلوية.. في العصور الحديثة اعتبرت مقوية عامة، مُنشّطة للأعصاب، مضادة للروماتيزم وللانصبابات المائية (أوذيما) ومُطهّرة لعفونة الأمعاء ومزيلة للشعور بالعطش الذي يُقاسي منه المصابون بالسكري. الدكتور بيلدان (Baelden) اعتبرها مضاداً فعّالاً لداء السكري.

الورد الأحمر

Rosa Gallica

«الفصيلة الوردية»

- Rosier rouge *(Fr.)*.
- Red rose *(Eng.)*.

الاسم الشائع: ورد جوري، ورد بلدي.

أنواع الورد: من بين جميع ما تضمّه المملكة النباتية من أشجار وجنبات وحشائش يبرز الورد كأحد النباتات الأكثر تنوعاً والأشمل انتشاراً في بقاع الأرض. منه القائم والمتعرّش والمداد والهجين.. ومنه الوردي والأبيض والأصفر والفرفيري والخمري والعنابي الداكن حتى السواد.. ومنه العطِر وعديم الرائحة.. الورد العطِر هو وحده المستعمل مخزنياً.

في لبنان نوعان من الورد العطِر هما: الورد الجوري والورد البلدي. الورد الجوري هو الأكثر عطرية بين جميع أنواع الورد، ومنه يقطّر ماء الورد المعروف. ما ينمو منه برياً فهو مدّاد، وما يغرس منه بستانياً فقائم لأنه مطعم على الورد البري الجبلي المعروف بورد الكلاب.. أما الورد البلدي الأحمر فقد ظلّ، حتى الأمس القريب، وحده المعروف لدى الناس عندنا، يغرسونه للزينة على جوانب مداخل دورهم وعند أطراف جنائنهم وفي زوايا الأماكن العامة والساحات.

الورد الأحمر الذي تَصِفُه المراجع الغربية وتعدد خصائصه العلاجية إنما هو نوع هجين يجمع بين الورد الجوري والورد البلدي الأحمر.

أوصافه: الورد الأحمر جنبة دغلية معمّرة تعلو من 70 إلى 150 سم. سوقها قاسية جرداء سمراء خالية من الشوك.. فروعها الحديثة والفتية تغطّيها أشواك صغيرة قاسية متقاربة تتوزع في غير انتظام. أوراقها مركبة من 3 إلى 7 وريقات قلبية مسننة الطرف

صافية الإخضرار من أعلى، باهتة من أسفل. أزهاره كبيرة، كثيرة البتلات، مضعّفة، فرفيرية، عطرة، وحيدة في الغالب وأحياناً ثنائية.

أوان ازهراره: أيار ـ حزيران.. وقد يزهر مرة أُخرى في أوائل الخريف.

الجزء المستعمل: بتلات الأزهار.

أوان إجتنائها: تجنى أزهار الورد وهي أزرار، أي قبل إكتمال تفتحها، وينصح بأخذها صباحاً قبل أن تضعف الشمس عبيرها وفي جو جاف، لأن الرطوبة تضعف عنصر التانين فيها. تؤخذ فتنزع منها الكأس والأسدية ثم تفرد فوق شرشف في مكان جاف، ظليل، طلق الهواء. لدى تمام جفافها تجمع فتحفظ في أوعية غير معدنية تُغلق حلزونياً كي لا تمسّها رطوبة، ولا يصل إليها هواء وإلاّ ذهبت عطريتها وفقدت خصائصها.

العناصر الفعَّالة: زيت طيّار، تانين، سكر، كليكوزيد، حمض عفضي، مادة شمعية وعناصر هلامية.

الخصائص: قابض، مقوٍّ، مليّن، مرطّب، مسكّن، مضاد للإلتهابات، موصوف ضد الإسهال والديزنطاريا وضد أمراض الحلق والعينين.. استعمل قديماً كمضاد للأنيميا والإرهاق وعولجت به أمراض الجهاز التنفسي وعَوْز الجسم إلى الڤيتامينات والمعادن، تعثر الهضم وإلتهاب الأمعاء..

الاستعمال: أ ــ من الداخل.

1) مستحلب: 25 غراماً من بتلات الورد الأحمر تستحلب خمس دقائق في ليتر من الماء بحالة الغليان.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

منشّط، منعش، مسهّل للهضم، مسكّن لإلتهابات الأمعاء، مضاد للإسهال الحاد.. وصف قديماً ضد الإرهاق والوهن واستعمل في معالجة أمراض الجهاز التنفسي.

2) مغلي: 30 غراماً من بتلات الورد تُغلى من 2 إلى 3 دقائق في ليتر من الماء ثم تستحلب لمدّة عشر دقائق.

الجرعة: 2 ـ 3 فناجين يومياً ضد الإسهال والديزنطاريا.

3) رُبّ الورد: تؤخذ كمية من بتلات الورد الأحمر تسحق في هاون خشبي مع ما

يوازي ثلاثة أضعاف وزنها من السكر، ثم تعجن بما يكفي من مستحلب الورد الساخن وبعض العسل في وعاء من فخار أو البلاستيك وبوساطة ملعقة من خشب؛ تسقى العجينة بماء المستحلب، شيئاً فشيئاً حتى تأخذ قوام العسل. تعبأ، تحفظ، تستعمل لاضطرابات المعدة والأمعاء وضد الإسهال.. وهذا الربّ استعمل طوال قرون كعلاج ضد التدرن الرئوي..

الجرعة: من 50 إلى 100 غرام يومياً.

4) **خلّ الورد:** 100 غرام من بتلات الورد المجففة تنقع في ليتر من الخلّ طيلة أُسبوع. يصفّى بعدئذٍ، يعصر..

الجرعة: ملعقتان صغيرتان في كوب من الماء مرة أو مرتين في اليوم ضد أمراض الحلق.

5) **شراب الورد:** في وعاء من البلاسيتك أو من الخزف الصيني أو الفخار المدهون تفرش طبقة من بتلات الورد الأحمر العطِر النضِرة، ثم تغطّى بطبقة من السكر، فطبقة ثانية من بتلات الورد وتغطّى بالسكر، فطبقة ثالثة ورابعة ويعلو كل منها طبقة من السكر.. وهكذا حتى يمتلىء الوعاء.. تغطّى آخر طبقة بصحن أو بخشبة مستديرة، يجعل فوق الغطاء جسم ثقيل ويترك 4 أو 5 أيام بعدئذٍ تعصر البتلات بقماشة ناعمة. يغلى الحاصل في إناء ضمن إناء على طريقة حمام ماري (Bain - Marie) ليأخذ قوام الشراب. لذيذ، مغذٍ، مقوٍّ، مفيد في جميع الحالات الداخلية الموصوف لها المستحلب والمغلي والرُبّ.

ب ـ من الخارج:

1) **مستحلب:** 50 غراماً من بتلات الورد تستحلب مدة عشر دقائق في ليتر من الماء بحالة الغليان، يصفّى، تعصر البتلات، يستعمل:

غرغرةً ومضمضةً في معالجة إلتهابات الحلق واللثة والقلاع.

حقناً شرجية لمعالجة إلتهابات الأمعاء.

حقناً مهبلية للقضاء على الإفرازات البيضاء والنزف الرحمي.

قطوراً للعينين لمعالجة ما يصيبهما من رمد أو إلتهاب وليكسبهما صفاء وبريقاً أخّاذاً.

أنفية (قطنة تغمس بالمستحلب وتوضع داخل الأنف) لوقف الرعاف ولتجفيف السيلان الأنفي المخاطي المزمن.

غسولاً للقروح والكلوم لتسريع إدمالها.

كمادات على الجبين لتسكين آلام الشقيقة (الصداع النصفي) مهما كان شديداً.

2) خلّ الورد: خلّ الورد المبينة صفته أعلاه يستعمل من الخارج:

كمادات فوق الحروق وعقص الحشرات.

غسولاً أو مسحاً بواسطة قطنة لتنظيف البشرة من بقايا المساحيق ومن الإفرازات الدهنية.

حقناً مطهرة. (ملعقة منه لكل كوب من الماء).

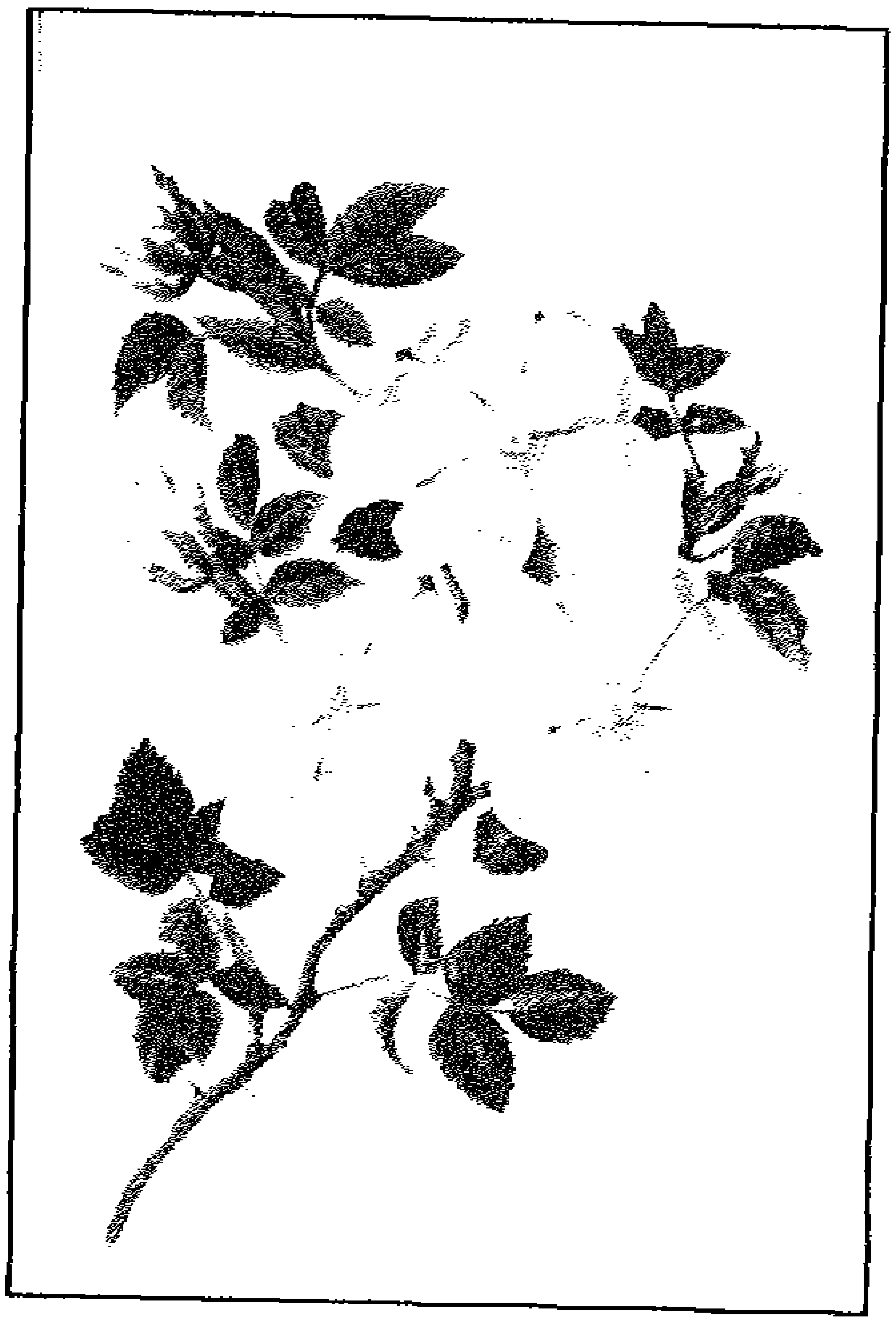
3) عسل الورد: قبضتان من بتلات الورد الأحمر تنقع 24 ساعة في كوبين من الماء. يصفّى النقيع، يعصر، يُضاف إلى الحاصل قدر وزنه من عسل النحل ويرفع فوق نار خفيفة ليأخذ قوام الشراب. يستعمل غرغرة ومضمضة ضد أمراض الحلق والفم.

الورد في كتب التراث

جاء عنه في «الجامع..» لابن البيطار: «... المختار من الورد القويّ الرائحة، الشديد الحمرة، المندمج أوراق الزهرة.. والورد جيد للمعدة والكبد.. جيد للحلق إذا طبخ مع العسل وتغرغر به.. يقطع الثآليل إذا استعمل مسحوقاً وينفع من القروح والسحج بين الأفخاذ ويُنبت اللحم في القروح العميقة.. ينفع من القلاع والبثر في الفم. إذا ربّب بالعسل جلا ما في المعدة من بلغم وأذهب العفونات منها ومن الأحشاء.. طبيخه تُضَمَّد به العين فينفع من رمدها ويسكّن وجعها ولاسيما مع الحلبة..».

وفي المنهاج لابن جَزْلة: «.. أجوده الجوري.. يقوّي الأعضاء الباطنة واللثة والأسنان.. يسكّن الصداع.. أقماعه نافعة من نفث الدم.. نافع للكبد والمعدة.. يحتقن بطبيخه لقروح الأمعاء..».

وورد في القانون لابن سينا: «..مفتّح جلّاء، يسكّن حرارة الصفراء والصداع ووجع العين من الحرارة. طبيخ يابسه صالح لغلظ الجفون اكتحالاً به، جيد للمعدة والكبد. مرباه بالعسل يقوّي المعدة ويعين على الهضم وشرابه نافع لمن في معدته استرخاء..».



ورد جبلي
Rosa Canina

«الفصيلة الوردية»

Eglentier *(Fr.)*.
Dog - rose *(Eng.)*.

ـ **أسماؤه الأُخرى:** ورد بري، جُلْنَسْرين، ورد الكلاب، الورد الذكر، ورد الأدغال.

ـ **الاسم الشائع:** ورد برّي.

ـ **أنواعه:** كما أن الورد البستاني يتوزّع إلى أنواع تكاد لا تحصى، كذلك الورد البرّي، فهو متعدّد الأنواع ولكنها جميعاً متشابهة متقاربة من حيث الخصائص. أشهر أنواع الورد البري عندنا في لبنان: النسرين وورد السياج. وأكثرها شيوعاً في جبالنا: الورد الجبلي.

منابته: لا ينمو إلاً في المناطق الجردية التي يزيد ارتفاعها على 1500 م. تلقاه هناك في الأدغال، في الأراضي المهملة، في أطراف البساتين وحواشي الطرقات، وفي الحفافي الصخرية. شائع في جرودنا، يزيّن منحدراتها والتلال ويعطر سماءها بشذاه الطيّب الذكي.

أوصافه: جنبة برّية معمّرة متفرّعة دغلية تعلو من 2 إلى 4 م. تكسو الجذع والفروع أشواك مخلبيّة عكفاء. أوراقه مركبة من وريقات مسنّنة الحافة بيضية تتوزع في صفين متقابلين يتراوح مجموعها ما بين 5 و7 وريقات. أزهاره خماسية البتلات، وحيدة الصف، بسيطة، باهتة الإحمرار، صفراء الوسط، تنعقد ثماراً لحمية بحجم وشكل حبة الزيتون، خضراء بادىء الأمر، حمراء ليمونية عند النضج، في داخلها بذور صغيرة

صفراء تتوسط حشوة من وبر دقيق قاسٍ، هذه الثمار عذبة الرائحة حامضة الطعم.

وهناك زوائد فطرية، فرعاء خضراء، إلى حمرة ما، تنمو، أحياناً، على فروع هذا النوع من الورد نتيجة وخز الحشرات، اتفق على تسميتها «عفصة».

أوان ازهراره: حزيران ـ تموز.

الأجزاء المستعملة: الأوراق والأزهار، الثمار والبذور، الزوائد الفطرية أو العفصات.

العناصر الفعَّالة: أحماض عضوية، تانين، بكتين، سكاكر، زيوت، الڤيتامينات: أ، ب. ج، ي، ك.

الخصائص: مليّن خفيف، مدمل، قابض، مضاد لمرض الحفر، لإلتهاب الأمعاء، للإسهال، وللنزف.. غلاف الثمار الشحمي، الغنيّ بالڤيتامين ج، منقٍّ للدم، مقوٍّ، يزيد في قدرات أجهزة الجسم على مقاومة الحميات والوافدة. البذور مدرّة للبول، محطّمة لحصى الكلي، مذيبة للرمل البولي.

أوان اجتنائه: تجنى الأوراق ما دامت سليمة نضرة، وتجنى الأزهار عند تفتحها، أما الثمار فتجنى بعد تمام نضجها، خلال شهري تشرين الأول (أوكتوبر) وتشرين الثاني (نوفمبر)، ثم تقطع طولياً إلى شطرين فتنزع منها البذور وتنظّف من الوبر وتنشر فوق قماشة أو ورقة للتجفيف.. وإلى جانب آخر تفرد البذور للغاية نفسها. الزوائد الفطرية أو العفصات تجنى خلال شهري تموز وآب، تنشر في ظلّ طلق الهواء للتجفيف.

الاستعمال: أ ــ من الداخل:

1) **مغلي الثمار:** 50 غراماً من الثمار المقطعة، مجفّفة أو نضرة، تنقع 2 ـ 3 ساعات في ليتر من الماء البارد، ثم تغلى مدة عشر دقائق فوق نار خفيفة. تطفأ النار، يصبر عليه 15 دقيقة، يصفّى بقماشة ناعمة، يعصر ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً تؤخذ قبل الأكل.

مبرّد، ملطّف، مقوٍّ، مبوّل، منشّط للقوى، صالح للناقهين والشيوخ موصوف لجميع الحالات التي تحتاج إلى الڤيتامين ج، للوهن وانهيار القوى، للحميّات، للوافدة (الكريب) والرشوحات.. مسكّن للاضطرابات العصبية، مزيل للأرق والقلق، للغمّ والضيق النفسي. مضاد للخفضان والغثيان، مفيد في معالجة إلتهاب الأمعاء،

والدوسنطاريا، إلتهاب الكلي وأسر البول.. يستعمل في النزلات الصدرية، السلّ الرئوي، السعال الديكي.. يُنصَح به ضد البول السكري، المغص المعوي، ورمل الكلي.. ممتاز لا يُضاهى كمضاد للإسهال ولديدان الأسكاريس.

هذا المغلي غير مخرّش للكلي يمكن استعماله لمدة طويلة.

2) **نقيع البذور:** ملعقة صغيرة من سحيق البذور تنقع صباحاً في قدح صغير من النبيذ الأبيض. ومساء، قبل النوم بنصف ساعة، يحرّك هذا النقيع جيداً ويشرب. إنها أقدم وصفة ضد المغص الكلوي، الرمل البولي، حصى الكلي والمثانة.

3) **معجون الثمار:** هو من الأدوية المكنونة التي كان لها شهرتها في القرن السابع عشر.. وصفته: تؤخذ الثمار التامة النضج، تنزع منها البذور ويُبْقَى على ما فيها من وبر، ثم تهرس جيداً وتعجن مع العسل، تدحرج، تقطّع حبوباً كروية بحجم الحمصة أو أكبر قليلاً.

الجرعة: من حبتين إلى 4 حبات تبتلع صباحاً على الريق ومثلها مساء عند النوم.

هذا المعجون يشدّ المعدة، يقضي على الإسهالات، ينظّف الأمعاء من الديدان وخاصة الاسكاريس.

لا خطر من وبر الثمار القاسي على الحلق أو البلعوم، شرط أن تؤخذ هذه الحبوب ابتلاعاً، وهي لا تخرّش المعدة ولا الامعاء.

4) **تناول الثمار:** ثمار الورد الجبلي، نضرة أو مجففة، منزوعة البذر والوبر، تؤكل فتثري الجسم بالڤيتامين ج، تنشّط الجسم، تبعث قواه، تُكسبُه مناعة ضد الحميات والوافدة والرشوحات.

5) **مستحلب عفصات الورد:** العفصات التي تنمو هلى فروع الورد الجبلي نتيجة إصابة إحدى البراعم بتشويه بفعل حشرة طفيلية فتنمو كزائدة فطرية شبيهة بالطحلب أو الحزاز. خصائص هذه العفصات شبيهة بخصائص الثمار، كان لها شهرتها قديماً، حالياً بدأت تستعيد ما كان لها من مكانة.

يحضّر من هذه العفصات المستحلب التالي:

50 غراماً من عفص الورد تستحلب لمدة عشر دقائق في ليتر من الماء بحالة الغليان. يصفّى، يحلّى حسب الإرادة، يشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً، يُفضَّل تناولها قبل الأكل لمعالجة احتباس البول، الديزنطاريا، الإسهال.

6) رُبّ الثمار: 2 كيلو غرام من الثمار التامة النضج تقطع طولياً، تنزع منها البذور، تنظّف من الوبر، تطبخ بمثل وزنها من السكر في وعاء ضمن وعاء أكبر حجماً فيه من الماء ما يكفي لغمر ثلثي الوعاء الذي يحوي الثمار، يحرّك بملعقة خشبية حتى يختلط ما فيه ويمتزج تماماً. تطفأ النار، يصبر عليه حتى يبرد. يعبأ في أوعية بلاستيكيّة أو زجاجية.

الجرعة: 1 ـ 2 ملعقة كبيرة 3 مرات يومياً.

مغذٍّ، مقوٍّ، لذيذ، مفيد جداً للناقهين، للشيوخ، للأطفال، ولكل من يشكو وهناً أو تعباً ملازماً.

7) مغلي البذور: يؤخذ من 40 إلى 50 غراماً من بذور الورد الجبلي تنقع ثماني ساعات في ليتر من الماء البارد، ثم يغلى النقيع 20 دقيقة فوق نار خفيفة. يصفّى ويشرب.

الجرعة: 3 فناجين يومياً.

مضاد للأرق، مسكّن، مهدّىء، موصوف ضد النرفزة، توتر الأعصاب، الخفقان، القلق، الاضطراب النفسي.. مدرّ للبول، مفيد في معالجة النقرس، الروماتيزم، إلتهاب الكلي والمثانة، الرمل البولي.

- بالإمكان استعمال هذا المغلي لمدة طويلة لأنه غير مخرّش للكلي.

8) مستحلب الأوراق والأزهار: 50 غراماً من الأزهار والأوراق (أجزاء سواء) تُضاف إلى ليتر من الماء بحالة الغليان. يصبر عليها لتستحلب من 10 إلى 15 دقيقة يصفّى بعدئذٍ ويشرب. الجرعة: 4 فناجين يومياً، لخور الأعصاب والتعب الملازم.

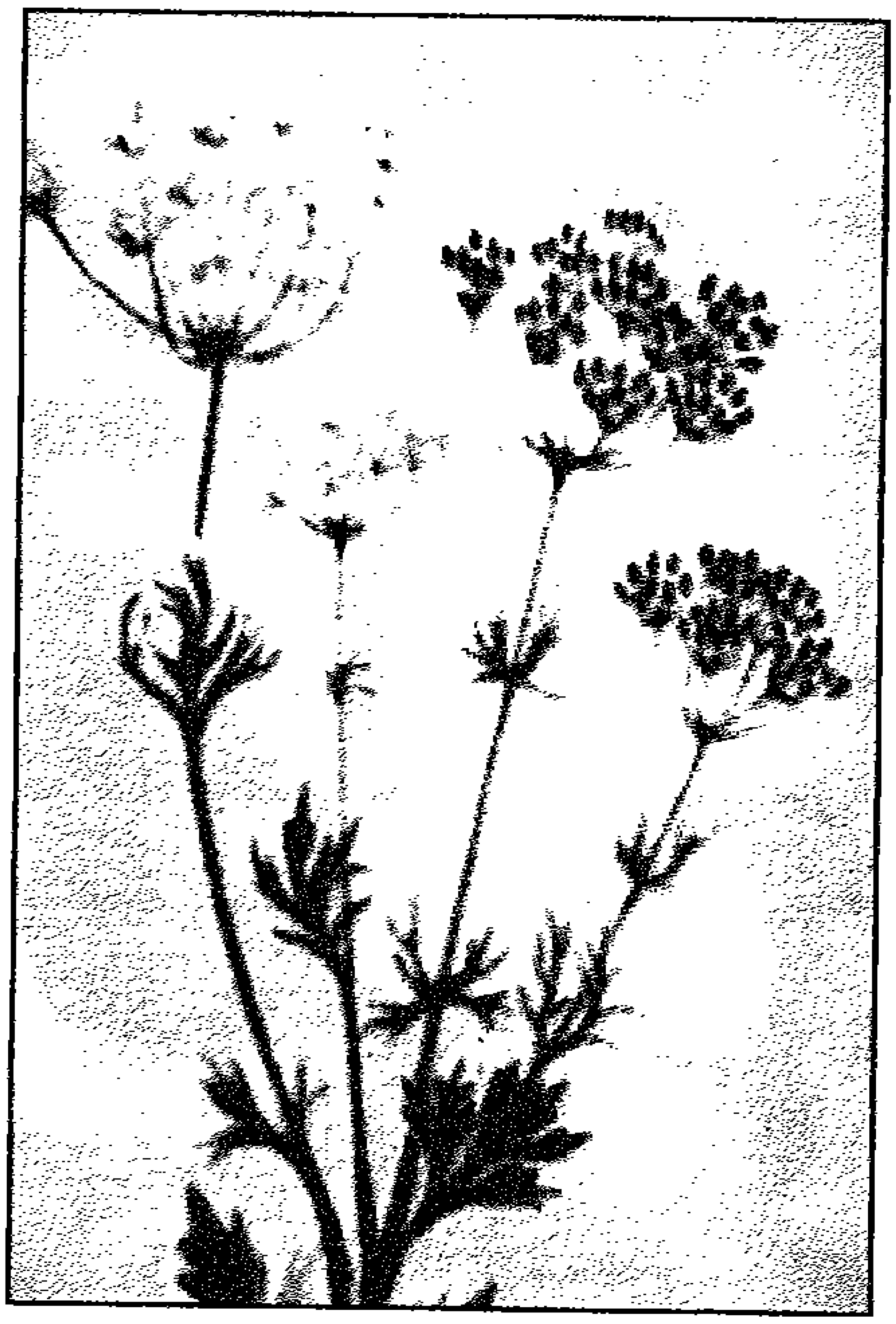
ب ـ من الخارج:

1) مستحلب عفصات الورد، المبيّنة صفته أعلاه، يستعمل: غرغرة ومضمضة لمعالجة إلتهاب اللثة والحلق.. وغسولاً ضد القروح والحروق والكلوم.

2) بتلات أزهار الورد الجبلي، تجفّف، تُسحَق، تستعمل ذروراً، مرتين يومياً، في معالجة التسلخات الجلدية.

نتف تاريخة

التسمية الفرنسية لهذا النبات تعني «مغطّى بالشوك». في القرن الخامس ميلادي وُصفت هذه الجنبة بأنها «ملكة الأزهار بعطرها وجمالها وخصائصها الطبية.» الفُرْس منحوها كل تقدير واحترام، واعتبروها من الأدوية الفعّالة المحطّمة لحصى الكلي والمخفّضة لغزارة الطمث غير العادية. من الوصفات التي شاعت لدى القدماء واحدة ضد عضة الكلْب الكَلِب، تصف له 60 غراماً من سحيق الجذور يتناولها المعضوض صباحاً على الريق. شيوع هذه الوصفة بين الناس أكسب هذه الجنبة اسم «ورد الكلاب» وهذا ما تعنية التسيمة العلمية: Canina، أي كلاب. ومن الوصفات القديمة استعمال بتلات أزهار هذا الورد ممزوجة بسكر النبات علاجاً للسل الرئوي. في القرون الوسطى كانت العفصات التي تظهر على فروعه تستعمل كعلاج قابض مضاد للنزف والإسهال. في القرن السابع عشر، صنعت السيدة فوكييه من ثماره معجوناً مضاداً للإسهال كان له شهرته يومذاك واعتبر أحد أشهر الأدوية المكنونة في ذلك الزمان.



يانسون
Pimpinella Anisum

«الفصيلة الخيمية»

- **Anis vert** *(Fr.)*.
- **Anise** *(Eng.)*.

الأسماء الأُخرى: أنيسون، حبة حلوة.

منابته: بستاني، يزرع، لأغراض تجارية، في أماكن كثيرة من بلدان حوض المتوسط، وفي روسيا.

أوصافه: نبات عشبي حولي بستاني. ساقه منتصبة دقيقة أُسطوانية مثلّمة متفرعة تعلو من 20 إلى 50 سم. أوراقه داكنة الإخضرار. وهي عند القاعدة قلبية، مستديرة، محزّزة، مسنّنة الجوانب. أوراق الساق هي، في الغالب، شبيهة بأوراق البقدونس، أوراق الفروع مفصّصة إلى لسينات سنانية. أزهاره صغيرة بيضاء تنتظم في خيمة رخوة تتألف من 8 إلى 15 شعاعاً. بذوره صغيرة بيضية طولية، معنّقة، خضراء غبراء، سكرية الطعم شديدة العطرية.

المستعمل منه: البذور.

العناصر الفعَّالة: زيت طيّار، زيت دهني، صنوبرين، ليمونين، انيتول، كولين، استراكول.

الخصائص: منبّه، معرّق، منشّط، طارد للغازات، منفّث، مضاد للتشنجات للمغص الريحي ولابتلاع الهواء، مانع لتولد الغازات، منشّط للقنوات الهضمية، مسكّن لآلام المعدة والحيض الصعب، مرخّ لتقلّصات عضلات الجهاز الهضمي، مضاد للدوار والدوخة، للخفقان، للقيء، للشعور بالضيق أو الاختناق بعد كل طعام، يزيد في إدرار

حليب المرضعات مسكّن للمغص لدى الأطفال، مفيد في معالجة الربو والسعال النوبي التشنّجي، ترياق المتعبين والمرهقين جسمياً وفكرياً، شافٍ للصداع المرافق للتعب والإرهاق، مشهٌ للطعام، مدرّ للبول، يمنع العطش، يقضي على عسر الهضم.

الاستعمال: أ ـ من الداخل:

1) **مستحلب:** ملعقة صغيرة من بذور اليانسون تستحلب مدة عشر دقائق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.. يُصفَّى، يُحلَّى، ويُشربَ.

الجرعة: فنجان واحد يؤخذ لدى الشعور بدوار أو دوخة أو غثيان وعند الإصابة بفواق (حاذوقة) أو قيء.

ويؤخذ من هذا المستحلب 2 ـ 3 فناجين في اليوم (يفضّل أخذها بعد الأكل) لمعالجة عسر الهضم، تطبّل البطن بسبب غازات الأمعاء، تشنّجات عضلات الجهاز الهضمي وما تسبّبه من آلام..

وهذا المستحلب منشّط، معرّق، منفّث، طارد للغازات مانع لتولّدها، مسكّن للمغص لدى الصغار والكبار، مفيد في معالجة نوبات الربو، يدرّ الطمث، يسهّل الولادة، يزيد في إدرار حليب المرضعات.. وهو فريد لا يُضاهى في القضاء على مرض ابتلاع الهواء، بخاصةٍ إذا أُضيف إلى اليانسون، عند استحلابه، قليل من القرفة.

2) **مستحلب مركب:** ملعقة صغيرة من بذور اليانسون ومثلها من البابونج تستحلبان في فنجانين من الماء بحالة الغليان لمدة عشر دقائق. يُصفّى، يُحلّى ويُشرب ساخناً، فنجان صباحاً وآخر عند المساء.. فريد وناجع كمقوٍّ للجهاز الهضمي وكطارد للغازات.. فائدته عظيمة في معالجة إلتهابات القصبات والشعب التنفسية، والربو، والسعال.. فعاليته مشهود لها كمنشّط عام.. وهو إلى ذلك معرّق، منفّث، مهضّم، منشّط للقلب وللجهاز التنفسي.

3) مسحوق بذور اليانسون:

1) الذين يشكون من الإصابة بإسهال لدى تناولهم الحليب ينصحون بأن يأخذوا قليلاً من مسحوق بذور اليانسون ويرشّوه فوق الحليب قبل تناوله فيكسبه نكهة لذيذة وعطرية طيبة ويجنّبهم أية مضاعفات يمكن أن تحدث (تخمّر، غازات، مغص، إسهال..).

2) لمعالجة مغص المعدة وقلة الشهية للطعام تؤخذ ملعقة صغيرة من سحيق اليانسون مجبولة بمثلها من عسل النحل وتبتلع أو تزدرد قبل الطعام بخمس دقائق.

● **حاشية:** يمكن استحلاب اليانسون بالحليب فيُحْصَل على مستحلب لذيذ، مغذٍّ، ومفيد.

4) **شراب بسيط:** 30 غراماً من بذور اليانسون تستحلب مدة عشر دقائق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يُصفّى، يُضاف إليه مقدار 500 غرام من السكر، يُحَرك فوق نار خفيفة حتى يأخذ قوام الشراب.

الجرعة: 2 ـ 3 ملاعق صغيرة، في اليوم، للصغار، و3 ـ 4 ملاعق كبيرة للكبار، للقضاء على المغص وتطبّل البطن.

5) **شراب مركّب:** 40 غراماً من بذور اليانسون ترضّ أو تسحق ثم تنقع مع غرام واحد من القرفة في ليتر من الكحول عيار 60° لمدة خمس أسابيع، يصفى، يُضاف إليه نصف كيلو من القطر ويترك أُسبوعاً آخر يعبأ بعده في أوعية محكمة السدّ. الجرعة: 2 ـ 3 ملاعق كبيرة في اليوم تؤخذ قبل الطعام لفتح الشهية وبعد الأكل لتسهيل الهضم.

6) **صبغة:** 30 غراماً من بذور اليانسون تنقع في كوب من الكحول عيار 60° طوال عشرة أيام. الجرعة: عشر نقط في فنجان صغير من الماء المحلى بالسكر، مرتين في اليوم، ضد المغص وتشنجات المعدة والأمعاء.

ب ـ من الخارج:

1) **صبغة:** 15 غراماً من بذور اليانسون تنقع في نصف ليتر من الكحول عيار 40° طوال أُسبوعين.. ملعقة صغيرة من هذه الصبغة تُضاف إلى قدر فنجان قهوة من الماء ويمضمض بها لتقوية اللثة وللقضاء على البخر الرديء.

2) **سحيق بذور اليانسون:** إجعل بعضاً من هذا السحيق فوق فرشاة أسنانك وافرك بها فتجعل الأسنان نظيفة وتشعّ بياضاً.

نتف تاريخية:

لم يتفق العلماء على تحديد الموطن الأصلي لهذا النبات فقيل إن مصدره إيران، وقيل إن موطنه الأصلي بلاد الشام وآسيا الصغرى واليونان ومصر.. ثم انتقلت زراعته إلى روسيا وبلغاريا وأسبانيا وفرنسا..

اعتاد الكاردنيال الفرنسي مازاران أن يشرب عدة فناجين من مستحلب اليانسون يومياً، يأخذها بعد الطعام، فتشبّه به معاصروه من الفرنسيين وحذوا حذوه.

قال فيه بلينوس: إن اليانسون يحمل على النوم ويحفظ شباب الوجه.. وصفه الدكتور لِكْلارِك لمعالجة الربو والسعال.. أما العرب فقد استعملوا مغليه في معالجة عرق النسا.. واليانسون مطلوب في تحضير الكثير من الصلصات والتوابل، وهو يدخل في صنع بعض أنواع الخبز والكعك والحلويات.

في فرنسا يجعله البعض، مع اللوز المرّ، في قمع الترشيح عند تصفية الخمر ليكسبه عطرية لذيذة ونكهة طيبة.

في كتب التراث

ورد عنه في «المعتمد» لابن رسول: «.. مُذْهِب للنفخ الحادث في البطن.. يحلّل الرياح، يدرّ البول والحيض والعرق واللبن، يحبس البطن.. ينفع من سدد الكبد، يدفع ضرر السموم والهوام.. يردّ الشهوة، يقوّي المعدة...».

النباتات الطبيَّة: تحضيرها واستعمالها

في متن الكتاب تفصيل كامل لكيفية تحضير واستعمال ما يمكن إعداده من النباتات التي تمّ درسها. يبقى هناك بعض الشروط الواجب التقيد بها لدى استعمالنا للنباتات الطبيَّة والتي لا بدَّ من ذكرها.

أول هذه الشروط هو أن تكون عارفاً لصورة العشبة متأكداً من أوصافها ملمّاً بعناصرها الفعالة وخصائصها العلاجية، فلا تخلط بين عشبة وأُخرى فتقع في المحظور.

قرأ أحدهم في «تذكرة داود» عن عشبة أَطْنَبَ الأنطاكي في ذكر خصائصها العلاجية. ولدى التعريف بها قال: «إنها تُعرف في مصر ببخور مريم». و «بخور مريم» في لبنان هو العرطنيسا. فظنّ بأنها هي المقصودة، لذلك أسرع إلى حقل قريب من بيته، وأتى بما يملأ يديه الاثنتين من جذور العرطنيسا السامة. نظّفها، قطّعها، رماها في وعاء كبير، غمرها بالماء، وأوقد النار تحتها. . في اليوم التالي وجد المسكين ميتاً وعلى مقربة منه فنجان ما زال فيه بعض مغلي هذه الجذور السامة. .

حذارِ استعمال أية عشبة وأنت غير متأكد من ماهيتها.

ثاني هذه الشروط التقيد بالمقادير المحدّدة وبالجرعات المسموح بها. نعني بذلك عدم تجاوز الكمية المسموح بأخذها من العقار المستعمل لإضافته إلى كل ليتر أو فنجان من الماء أو الشراب؛ والاكتفاء بما هو مقرَّر للجرعة الواحدة وبعدد الجرعات. .

أُصيب أحدهم باضطرابات معدية. قيل له أن القصعين مفيد لمثل حالته. ذهب وأتى بغمرٍ من هذا النبات. قطّعه. رماه في طنجرة كبيرة. غمره بالماء. أوقد النار تحته. . تركه يغلي نصف ساعة أو أكثر. أطفأ النار. برّد. صفى. وشرب. . كوباً،

كوبين. . وكاد أن يشرب الثالث لو لم يشعر بشيء أقلقه. . ثم تحوّل هذا «الشيء» إلى عوارض سببت نقله إلى المستشفى. وسبب ذلك أنه لم يتقيد لا بالمقادير اللازمة ولا بالجرعة المسموح بها، ولا بطريقة التحضير فكاد يقتل نفسه.

وآخر عرفته كامل العقل فهيماً متزناً. فجأة أُصيب بالعته أو بما يشبه الجنون. سألت، قالوا: استعمل عشبة، نجهلها، فصيّرته في الحالة التي تراه عليها. . وهنا تذكرت ما كنت قد قرأته في كتاب فرنسي قديم. جاء في معرض الكلام عن عشبة «حامول البلان»: «غرامان منه ينتشلانك من القبر. ثلاثة غرامات تؤدي بك إلى مستشفى المجانين. أربعة غرامات منه ترميك في القبر».

فحذارِ تجاوز المقادير المحدّدة والجرعات المقرّرة.

والجرعة العلاجيَّة تختلف باختلاف العشبة أو النبتة المستعملة، وتختلف باختلاف المريض: سنّه، بنيته، وجنسه. الجرعات المقرّرة لكل عقار في متن هذا الكتاب هي للرجال البالغين المكتملي البنية. أما ضعيفو البنية والشيوخ والنساء والذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 و19 سنة فيمكنهم الاكتفاء بثلثي الجرعة المذكورة. أما الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و13 سنة فلهم نصف الجرعة المقرّرة، وربعها لمن هم ما بين 4 و6 سنوات، وسدسها لابن ثلاث سنوات، وثمنها لابن سنتين، و 1/16 منها لابن سنة.

النساء الحوامل، أو المرضعات، أو اللواتي هن في فترة الحيض، عليهن أن يتنبّهن إلى الأدوية التي تتعارض مع وضع كل منهن. هناك أدوية كثيرة لها محاذير ينبّه إليها لا تتّفق مع ظروف كثيرة يمرّ فيها المريض.

يفضّل أخذ شاي الأعشاب فاتراً وبعيداً عن مواعيد الطعام، أي في الفترات التي تكون فيها المعدة خالية. فإذا كانت الجرعة المقرّرة تؤخذ ثلاث مرّات في اليوم، تُعَيَّن الأُولى صباحاً على الريق، والثانية قبل موعد الغداء بنصف ساعة على الأقل، والثالثة مساءً قبيل النوم. هذا إذا لم يحدّد زمان الجرعة. فالأدوية المشهّية للطعام، أو المقبّلة، تؤخذ قبل الأكل بنصف ساعة. والأدوية المساعدة على الهضم تؤخذ بعد الأكل توّاً.

يفضّل ألاَّ تتم تحلية الأدوية لتطييب مذاقها إلاّ بالعسل أو بسكر النبات، وأي دواء ينبّه إلى عدم تحضيره بأوعية من حديد، لاسيما إذا كان يحتوي على مادة التانين، لأن عنصر التانين يتفاعل مع الحديد فيتولّد من تفاعله مادة سامة.

لا تغلى الأعشاب العطرية على النار بل تستحلب استحلاباً، الغلي يبخّر ما فيها من زيت طيّار هو، في الغالب، أحد أهم عناصرها الفعَّالة. يتمّ الاستحلاب بوضع العقار

في وعاء من الفخار الصيني ثم يصبّ فوقه ما يلزم من الماء الساخن بدرجة الغليان. يُغطّى الوعاء. يُكمَر. يُضبر عليه من 10 إلى 15 دقيقة. يصفّى بعدئذٍ ويشرب.

يوصى بغلي الأفسنتين، وحده من بين الأعشاب العطرية، للتخلّص من زيته الطيار، لأن زيته هذا، يحتوي على عنصر سام ضار بالأعصاب.

مغلي الأعشاب ومستحلبها، المعدّ للاستعمال الخارجي، يحضّر مكثّفاً، فتزاد كمية العقار مرة ونصف أو مرتين، بالنسبة لما هو مقرّر للاستعمال الداخلي. ولاستعماله كغسول مهبلي أو كحقن شرجية يجب أن يكون بدرجة حرارة الجسم، فيصفّى ويستعمل، على أن لا تتجاوز كميته الكوبين.

النباتات الطبية

جمعها ـ تجفيفها ـ تخزينها

أ ـ جمع النباتات:

جمع النباتات الطبيَّة يستلزم معرفة صحيحة: بنوع العشبة المراد جمعها، بدقائق أوصافها، بأجزائها الصالحة للاستعمال الطبي، بأوان اجتنائها، بقواعد تجفيفها وتخزينها.

فالنباتات أجناس، وفي كل منها أنواع. بينها ما هو صالح للاستعمال الطبي، وما هو خالٍ من أية خاصية علاجية. هذا إذا لم يكن بينها ما هو ضار. البربينا verbena، مثلاً، أنواعها تزيد على الثلاثين، وليس منها على القائمة الطبيَّة سوى نوعين فقط.

وكل نبتة أو عشبة تتألف من أجزاء هي: الجذر، اللحاء، البراعم، الأوراق، الأزهار، البزور، والثمار. وهذه الأجزاء تختلف، أحياناً كثيرة، من حيث عناصرها الفعَّالة وخصائصها العلاجية. في بعض النباتات تكون جميعها مفيدة ومطلوبة للاستعمال العلاجي، وفي بعضها الآخر يكون قسم منها مفيداً والقسم الآخر ليس كذلك. وهناك نباتات مفيدة في بعض أجزائها. وفي بعضها الآخر ضارة، الزعرور الشائك، مثلاً، أوراقه وأزهاره ولبّ الثمرة جميعها ذات خصائص علاجية. نوى الثمار وخشب الشجرة ضاران، فلا يجوز أخذ رؤوس الأغصان مع أوراق الزعرور أو مع أزهاره، فلا تُجفَّفَ الثمار أو تُستعمل إلاَّ بعد نزع النوى منها.

* * *

بعض الأعشاب تتشابه بوجه أو بآخر فيخلط الناس بينها ويستعملون أحداها على

أنها الأُخرى ولا يدرون. فإذا لم يكن سبب خلطهم هذا تشابها في الشكل أو اللون كان تشابكاً في الاسم، أو خطأ في التسمية الشعبية لهذا النبات أو ذاك. كأن نرى عشبة ما أعطيت اسماً، من قبل العامة، هو لغيرها من الأعشاب، فأخذت مكانها وأُلصق بها جميع ما للأصيلة من خصائص وشهرة.

عشبة من جنس السيلان (Silène) الفصيلة القرنفلية تستعمل في إحدى المناطق كنبات مخزني. هي تعرف هناك باسم «دَيْنة أو دُوَيْنة الجدي» ويختصرها البعض فيسمونها «دُوَيْنة» تصغير دَيْنة أَي أُذن (بالعامّية). فتشت فلم أجد لهذه العشبة أي ذكر في المراجع الأقرباذينية. تنبهت عندئذٍ إلى أن هؤلاء يستعملون عشبة السيلان على اعتبار أنها «دينة الجدي» أو «دُوَيْنة»، جاهلين أن اسمها الصحيح هو «سيلانة»، وأن أُذن الجدي نبات آخر هو لسان الحمل السناني المعروف عندهم باسم «سِلَّيْقة».

«الحشيشة البيضا» المعروفة باسم حشيشة الصوفانة، وفي كتب المفردات فنجيون، والعشبة البرشا، أي الجعدة الوبرية أو حشيشة الريح، يخلط كثيرون بينهما لمجرد كونهما يتصفان بمسحة بيضاء.. ورغم العديد من الفوارق في الشكل والطعم والرائحة، يستعملون «الحشيشة البيضا» على أنها «البرشا» كاستعمال الآخرين لحشيشة السيلان على أنها لسان الحمل السناني أو أُذن الجدي. ولحسن حظ هؤلاء جميعاً أن لا خطر عليهم من استعمال أي من العشبتين.. ولكن الوضع ليس كذلك بالنسبة للذين يخلطون بين أنواع الفصيلة البطباطية، وبين الأعشاب الكنباثية، إذ بين أنواع كلا الفصيلتين ما هو سام وخطر.

في متن الكتاب تفصيل واسع عن نباتات الفصيلة الكنباثية. أما النباتات البطباطية فسأكتفي بذكر ثلاثة منها يكثر الخلط بينهما وتستعمل كما لو أنها نوع واحد.

الأول هو «أُم المئة عقدة» Centinode اسمه العلمي Polygonum Aviculare واسمه الشائع عندنا هو «عِقَّيدة». إنها عشبة حولية متفرّعة مدّادة، عقداء، تطول من 20 إلى 50 سم.

الثاني ويعرف بزنجبيل الكلاب، وفلفل الماء، اسمه العلمي Polygonum Hydropiper. إنه عشبة حولية، سوقها قائمة، تعلو من 30 إلى 80 سم. تغشاها مسحة حمراء، تنمو في الأماكن الرطبة وفي الأفياء.

الثالث كثير العقد، كالنوعين السابقين منابته الأماكن الرملية، متفرّع، مدّاد، يطول حتى المترين أو أكثر أحياناً.

النوع الأول فقط هو ما يصحّ استعماله علاجياً. هناك محاذير ينبّه إليها لدى استعمال النوع الثاني من الداخل، النوع الثالث سام لا يجوز استعماله إطلاقاً.

* * * *

إن للبيئة، أي لطبيعة الأرض والمناخ، أثر هام في تكوين عناصر النبات كما في نموه. فالعشبة المعروفة عندنا بالعَرَيْكيشة، وهي الفاشرا أو الكرمة البيضا، تعدّ من النباتات السامة. تؤخذ، وهي رخصة ندية، في بعض المناطق اللبنانية الجبلية، فتفرى ويقلى عليها البيض وتؤكل. شوك الشنداب أو الشوك المدحرج هو في المراجع الأجنبية من النباتات المخزنية. . الذين استعملوا هذا النوع من الشوك في بلادنا أُصيبوا بعوارض كادت تؤدي بحياتهم. جدودنا استعاضوا عنه بشوك العرقباني أو القرصعني الذي يعتبره الناس، عندنا، أحد البقول البرية المأكولة، خاصة عندما يكون رخصاً وقبل أن يشيخ.

* * * *

ولمكان، وزمان، جَمْع النباتات، أثر كبير في فعاليتها العلاجية. فإلى جانب تعيين الجزء الصالح، من النبتة، للاستعمال الطبي، يُعَيَّن موسم جمعه. وإذا كان المراد جمعه جذراً أو لحاءً يُعَيَّن عمر النبتة، لأن لذلك أهمية أيضاً.

يجب ألاَّ تُجمعَ النباتات قبل اكتمال نموِّها ولا بعد جفافها. ويجب تحاشي جمع النباتات: الضعيفة، أو المريضة. . والنامية في أرض ترمى فيها الأوساخ أو القريبة من الطرقات العامة ومن المجارير. . واحذر جمعها من الأماكن التي ترشّ بالمبيدات أو تغذّى بالأسمدة الكيماوية.

لا يصحّ جمع النباتات عشوائيّاً، فلكل عشبة أو نبات، ولكل جزء منهما زمن لاجتنائه، واجتناؤه في غير أوانه يجعله غير صالح للاستعمال الطبي.

ب ــ أوان اجتنائها:

الجذور: تجنى الجذور في الربيع عندما تبدأ الأوراق بالظهور، أو في الخريف بعد سقوط الأوراق. جذور النباتات المعمّرة لا يصح أخذها إلاَّ من النباتات التي يزيد عمرها على السنتين.

البراعم: تجنى قبيل تفتحها.

الأوراق: تؤخذ الأوراق وهي في أوج حيوّيتها. يتمّ ذلك قبيل ظهور الأزهار. ويُفضّل جمعها ما بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر، بحيث تكون أشعة

الشمس قد جفّفت ما علق بها من رطوبة وأغنتها بالعناصر الفعّالة، لا سيّما بمادة الكلوروفيل.

الأزهار: يختلف زمن جني الأزهار باختلاف أنواعها. معظمها يستحسن جمعه قبل اكتمال تفتّحها، لأنها في هذه الفترة، تكون خصائصها في أعلى مستواها. وهناك ما يُستَحْسن اجتناؤه عند تمام تفتحه كأزهار البنفسج مثلاً. النباتات الشفوية تجنى منها الرؤوس المزهرة كاملة. النباتات التي تستمرّ فترة إزهرارها طويلاً، كالخطمى، تجنى منها الأزهار المبكرة التي تظهر في الفوج الأول، ما يليها يمسي أقل فعالية.

يوصى بجمع الأزهار صباحاً وبعد جفاف الندى عنها. الأزهار العطرية المراد تقطيرها ينصح باجتنائها صباحاً أو عند المساء حيث تكون في أوج عطريتها. خلال النهار، حرارة الشمس، تقضي على ما فيها من زيت عطري طيّار، لذلك تجدها ضعيفة الرائحة.

اللحاء: لحاء الأشجار الصمغية يؤخذ في أوائل الربيع حين تبدأ الحيوية بالعودة إلى الشجرة. يؤخذ لحاء الأشجار الأُخرى في الخريف. ولا يؤخذ اللحاء إلاّ من الفروع التي لا يقلّ عمرها عن السنتين ولا يزيد على الثلاث سنوات.

الثمار: الثمار نوعان: يابسة وشحمية، الأُولى تجمع بعيد اكتمال نمو لبُها وقبيل جفافها، الثانية تجنى عند تمام نضجها.

البذور: تجنى البذور عند تمام بلوغها الكامل. بذور الفصيلة الخيمية تجنى قبل سقوطها، لأن غلافها يحتوي على زيت طيّار وهذا الزيت هو أصل خاصيتها.

العشبة بكامل أجزائها: عندما تكون العشبة مطلوبة بكامل أجزائها يفضّل أخذها عند بدء تفتح أزهارها. ويوصى لدى اجتنائها بالإبقاء على بعضها، أو على جزء من كل نبتة بغية الإبقاء على استمرار نوعها، فلا يُقضى عليه في مكان من الأمكنة ولا يُباد.

ج ــ تجفيف النباتات:

إذا كان التجفيف يُفقد الأعشاب الطبيَّة الكثير من وزنها، فهو، إذا تمّ حسب القواعد الصحيحة، لا يفقدها سوى مقدار ضئيل من الزيت العطري بالنسبة للنباتات العطرية وبعض الزيوت الحريفة في الفصيلة الصليبية.

والتجفيف يجب أن يتم سريعاً وأن يكون في مكان ظليل جاف، طلق الهواء. الشمس تقضي على اللون وتذهب بالكثير من العناصر الفعالة. الرطوبة تعفّن الأعشاب

وتفسدها كلياً. انحباس الهواء يبطىء في تجفيفها فيفسد بعض عناصرها.

يتمّ التجفيف إما بجعل النباتات حزماً صغيرة تعلّق في أسلاك تمدّ في المكان المعدّ للتجفيف وإما تفرد فوق قماش أو حصير من قش أو كرتون.. وتقلّب بين وقت وآخر. الجذور الشحمية (عود القرح، شرش الريباس.. تنظّف، تقطّع عقداً قصيرة، تُشكّ في خيطان، وتُعلّق في الظل.. يبقى عليها حتى تجفّ تماماً. الأوراق اللحمية والزلالية(لسان الثور، حيّ العالم..) تجفّف في الشمس، ومثلها الثمار الشحمية واللبية. الأزهار التي في حجمها بعض سماكة تفرد متباعدة عن بعضها. الأعشاب الكثيفة الأوراق وغير العطرة تجعل في الشمس، تقلّب، يُصْبر عليها حتى تذبل، ثم تنقل إلى الظلّ. القمم الزهرية يفضّل جعلها في حزم صغيرة وتعليقها في مكان ظليل طلق الهواء، جاف.. الجذور اليابسة أو غير الشحمية، اللحاء، البراعم.. جميعها تفرش على بسط وتجفّف في الظل.

د ـ تخزينها:

النباتات المجففة تظلّ على فعاليتها لمدة سنة، شرط أن تخزن مصانة من الضوء والرطوبة. لا يفسد النباتات المجففة سوى الرطوبة. أن يكون تجفيفها تاماً لا يكفي، بل علينا أن نخزنها ونحفظها في أوعية تحول بينها وبين أية رطوبة، يتمّ ذلك بتخزينها مطحونة أو مقطعة في أوعية زجاجية أو كرتونية أو خشبية ذات أغطية يسدّ بها عليها بأحكام. حذارِ الأوعية المعدنية خاصة بالنسبة إلى النباتات المحتوية على عنصر التانين.

الأوزان والمكاييل

الوسيلة المستعملة	الحجم	وزنها من الحشائش	وزنها ماءً	وزنها من الشراب	وزنها زيتاً
ملعقة صغيرة	٠,٥ سنتل.	٣ غرامات	٥ غ.	٦,٥ غ.	٥,٥ غ.
ملعقة متوسطة	١ سنتل.	٥ غرامات	١٠ غ.	١٣ غ.	٩ غ.
ملعقة كبيرة	١,٥ سنتل.	١٠ غرامات	١٥ غ.	٢٠ غ.	١٣,٥ غ.
قدح صغير (ليكار)	٣ سنتل.	١٥ غ.	٣٠ غ.	٣٩ غ.	٢٧ غ.
قدح كبير (عرق)	١٥ سنتل.	٧٥ غ.	١٥٠ غ.	١٩٥ غ.	١٣٥ غ.
فنجان (شاي)	٢٠ سنتل.	١٠٠ غ.	٢٠٠ غ.	٢٦٠ غ.	١٨٠ غ.
كباية عادية	٢٥ سنتل.	١٢٥ غ.	٢٥٠ غ.	٣٢٥ غ.	٢٢٥ غ.

أوزان قديمة

الدرهم = ٣,٢ غرامات. المثقال = ٤,٨ غرامات.

القيراط = ٢ غرام. القمحة = ٥٠ ملغ.

ـ القيراط لفظة قبطية قديمة تعني الخروب، وقد أطلقت على بذور الخروب التي تساوى حجماً ووزناً والتي استعملت في ما مضى كوحدة وزن.

القبصة (بالصاد) من الورق أو الزهر = ٥ غرامات.

القبضة (بالضاد) صغيرةً من الورق أو الزهر = ٤٠ غراماً.

القبضة كبيرةً من الورق أو الزهر = ٢٥٠ غراماً.

القبصة هي ما يمكن أخذه ما بين السبابة والإبهام.

ـ لا يمكن استعمال القبضة إلاً في الأدوية الخفيفة الفعل وللاستعمال الخارجي فقط.

فهرس المحتويات

مقدمة 3
هذا الكتاب 5
أسماء النباتات 9
1 ـ آذريون (الجَمْرة) 17
2 ـ آس ريحاني (رحان) 21
3 ـ آس شائك (مكنسة الجزار) 25
4 ـ إبرة الراعي 28
5 ـ إجّاص 31
6 ـ أخيليا أم الألف ورقة 33
7 ـ أرطاميسا 39
8 ـ أرقطيون، لسيقة 44
9 ـ أسفودال 50
10 ـ أفسنتين 53
11 ـ أفوكادو 59
12 ـ إكليل الجبل: أزير 62
13 ـ إكي دنيا (مزاح) 68
14 ـ أم المئة عقدة 70

15 ـ أنجليكا (كرفس) 74
ـ البابونج (كاموميل ـ بابنوج) 80
16 ـ 1 ـ البابونج الشائع 80
17 ـ 2 ـ البابونج الروماني 81
18 ـ 3 ـ البابونج الكبير 82
19 ـ برباريس 91
ـ بربينا 96
20 ـ 1 ـ البربينا المخزنية 96
21 ـ 2 ـ بربينا عطرة (لويزة) 101
22 ـ 3 ـ البربينا اللبنانية 103
23 ـ بسبايج 106
24 ـ بصل الطعام 109
25 ـ البطاطا 116
26 ـ بقدونس بستاني 120
27 ـ بقدونس شتوي 125
28 ـ البقلة الحمقاء 129
29 ـ بلح (نخيل) 131
30 ـ بلاّن 135
31 ـ بلاّن عشبي 136
32 ـ بلّوط 141
ـ ملّول 142
ـ سنديان 142
33 ـ بندورة (طماطم) 147
34 ـ بنفسج عطر 151

35 ـ بواصيرا 157
36 ـ بيلسان 163
37 ـ ترمس 169
38 ـ ترنشاه 173
39 ـ النعناع الصوفي (ترنجان) 179
40 ـ تفاح 183
41 ـ توت 190
42 ـ التين (كرموس) 194
43 ـ ثوم 201
44 ـ ثيّل ـ نجم (عرق النّجيل) 207
45 ـ جزر بستاني 212
46 ـ جزر برّي 217
47 ـ جعدة وبرية 220
48 ـ جعدة بلّوطية (شندكورة) 222
49 ـ الجوز 224
50 ـ الحبَق (لحبَق) 231
51 ـ حزنبل 235
52 ـ حشيشة الداحس 238
53 ـ حشيشة الزجاج ـ الربيعية 240
54 ـ حشيشة الذهب 245
55 ـ حشيشة السعال 248
56 ـ حشيشة الطحال 252
57 ـ الحشيشة المباركة 255
58 ـ حُلبَة (شنيليلة) 259

59 ـ حمّاض كبير ـ حميضدة (عرق مسهّل ـ حمّاض) 262
60 ـ حمّاض صغير (حمّيضة) 265
61 ـ حندقوق 268
62 ـ حي العالم (حرشف السطوح) 271
63 ـ خبَّازي ـ خبّيزة 274
ـ الخبازي الكبيرة 274
ـ الخبازي الصغيرة 275
64 ـ خرز الصخور 280
65 ـ خرشوف (أرضي شوكي) 283
66 ـ خرنوب 286
67 ـ خروَع 289
68 ـ خزامى (لاوندا ـ بخورة) 292
69 ـ خصي الثعلب 296
70 ـ خطمي برّي 300
71 ـ الخلّة (خلاّل ـ بشنيخ) 303
72 ـ داذي (حشيشة الحرق) 306
73 ـ ذرة صفراء (لحية الكبال) 310
74 ـ راسن (ترّهل ـ زنجبيل بلدي) 312
75 ـ راوند 316
ـ راوند صيني 317
ـ رواند الريباس 318
76 ـ زعرور (تفاح المزاح) 321
ـ الزعرور الوحيد القلم 321
ـ الزعرور الشائك 321

77 ـ الزوفا 325
78 ـ الزيتون 328
79 ـ زيزفون 332
ـ زيزفون بلدي 333
ـ زيزفون أوروبي 334
80 ـ سانيكوله 338
81 ـ سرّة الأرض 340
82 ـ سرخس ذكر 342
83 ـ سرو (سرول) 345
84 ـ سذّاب 348
85 ـ سفرجل 351
86 ـ شاهترج (مرارة الأرض ـ دخان الأرض) 354
87 ـ شبرق (عاقول ـ أونونيس شائك) 358
88 ـ شبت ـ شمّار هجين (سذاب البر) 361
89 ـ شمّار مخزني (أقسوم) 364
90 ـ شمّار البحر 368
ـ الشوكيات 370
91 ـ 1 ـ الشوكة المباركة 371
92 ـ 2 ـ الشوكة البيضاء (الشوك الصيفي) 374
93 ـ صابونيّة (شلش الحلاوة) 377
94 ـ صعتر زعتري (زعتر دقي) 380
95 ـ صعتر مردكوشي (زوباع) 385
96 ـ صنوبر برّي 388
97 ـ طرخشقون (الهندباء الجبليّة) 392

98 ـ عرعر شائع (عرعار) 400
99 ـ عصا الراعي (لفلاف) 403
100 ـ علّيق شائع (توت وحشي) 406
101 ـ عنب الدب 410
102 ـ عنّاب 413
103 ـ غار 416
104 ـ غافت (غافر) 420
105 ـ فجل بستاني 423
106 ـ فجل برّي 427
107 ـ فراسيون أبيض (مرُّوبيا بيضا ـ حشيشة الحمّى) 430
108 ـ فريز ـ فراولة (شُليك) 435
109 ـ فشاغ (عنب الدبّ ـ عشسبة مغربية) 440
110 ـ فيرونيكا مخزنية 443
111 ـ قبّار (أم الحلَق) 445
112 ـ قثاء الحمار ـ (قثّوس الحمير ـ عَوَزْوَز) 449
ـ قرّة 451
113 ـ ـ قرّة مخزنية 451
114 ـ ـ جرجير 456
115 ـ ـ كرفس الماء 459
116 ـ ـ أنس النفس 461
117 ـ قرّيص (حرّيق ـ بودرة العفريت) 464
118 ـ قرصعنة (بقلة يهودية ـ شوكة إبراهيم) 470
119 ـ قصعين (قويسة ـ مريميّة ـ عيزقان) 473
120 ـ قطرم (سنّورية ـ نعناع النهر) 477

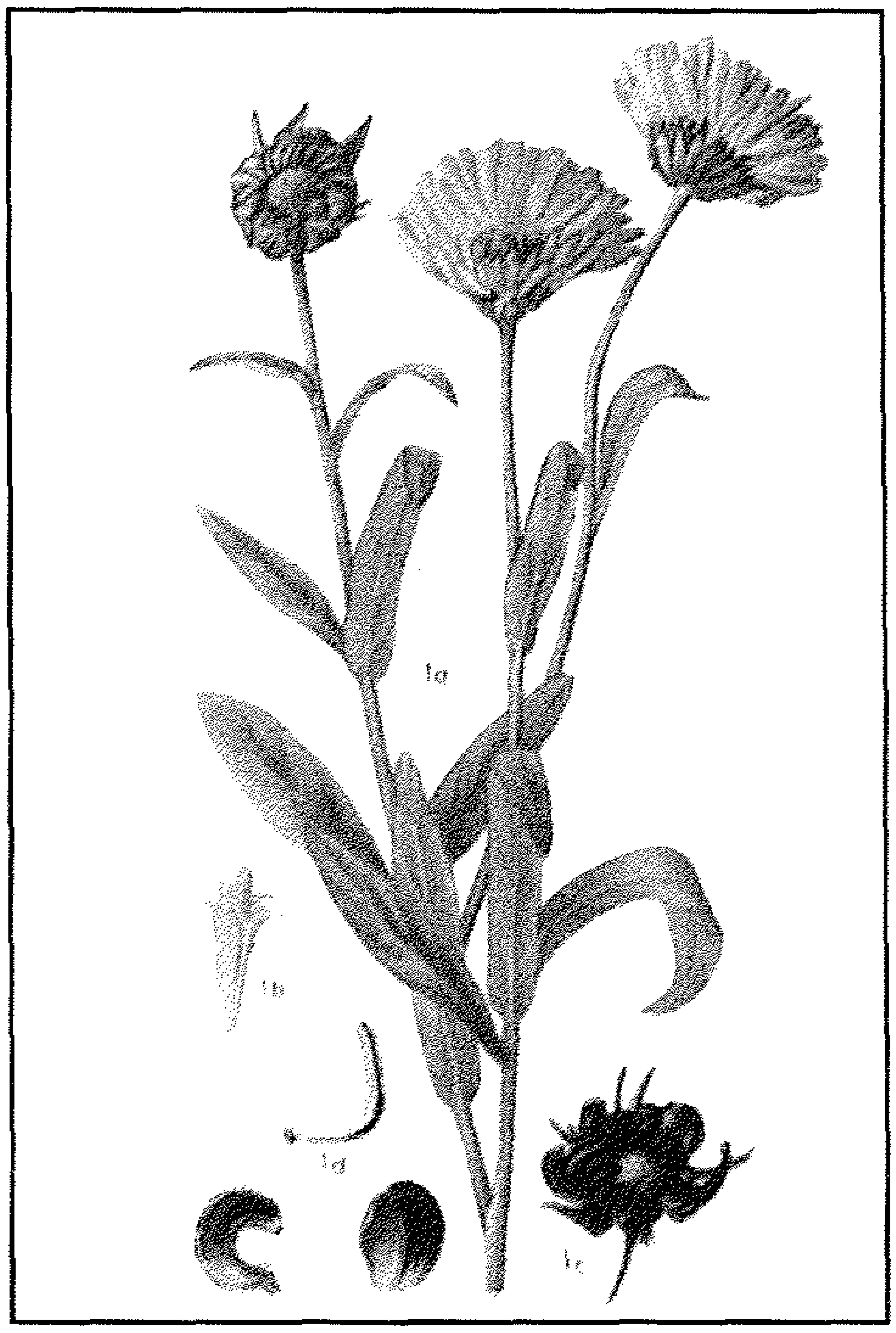
121 ـ قطلب (قيقب ـ بجّ) 480
122 ـ قمح (حنطة) 483
123 ـ قنطريون صغير 457
124 ـ كاكنج (كرز القدس) 491
125 ـ كرّاث بستاني 494
126 ـ كرز 498
127 ـ كرفس 500
128 ـ كرمة 504
129 ـ كزبرة بستانية (كسبرة) 508
130 ـ كزبرة البير 511
131 ـ كزبرة الحيطان (جعدة الحيطان) 514
132 ـ كنباث 516
133 ـ كيس الراعي (الزكزوكي) 522
134 ـ لحية التيس 525
135 ـ لسان الحمل السناني 528
136 ـ لسان الحمل الكبير 532
137 ـ لسان الحمل المتوسط 534
138 ـ لسان الحمل قرن الغزال 535
139 ـ لسان الثور (بوراشح) 537
140 ـ لفت (شلغم) 541
141 ـ لوز حلو 544
142 ـ لوز مرّ 547
143 ـ ليمون (برتقال) 548
144 ـ ليمون حامض (مراكبي) 552

145 ـ ليوم مرّ (أبو صفير) 559
146 ـ مخلصة (ترياق الأفاعي) 563
147 ـ مردقوش (مردكوش ـ ريحان داود) 567
148 ـ ملفوف (كرنب) 570
149 ـ ناردين مخزني (حشيشة الهرّ) 574
150 ـ ندغ (صعتر بستاني ـ فلفل الحمار) 577
151 ـ نعناع 580
ـ نعناع فلفلي 580
ـ نعناع أخضر 583
ـ نعناع الماء 583
152 ـ هليون 585
153 ـ هندباء بريّة 588
154 ـ ورد أحمر 592
155 ـ ورد جبلي (ورد برّي) 596
156 ـ يانسون (حبة حلوة) 601
النباتات الطبّية:
ـ تحضيرها وطرق استعمالها 605
ـ جمعها، تجفيفها، تخزينها 608
الأوزان والمكاييل 613

ملحق

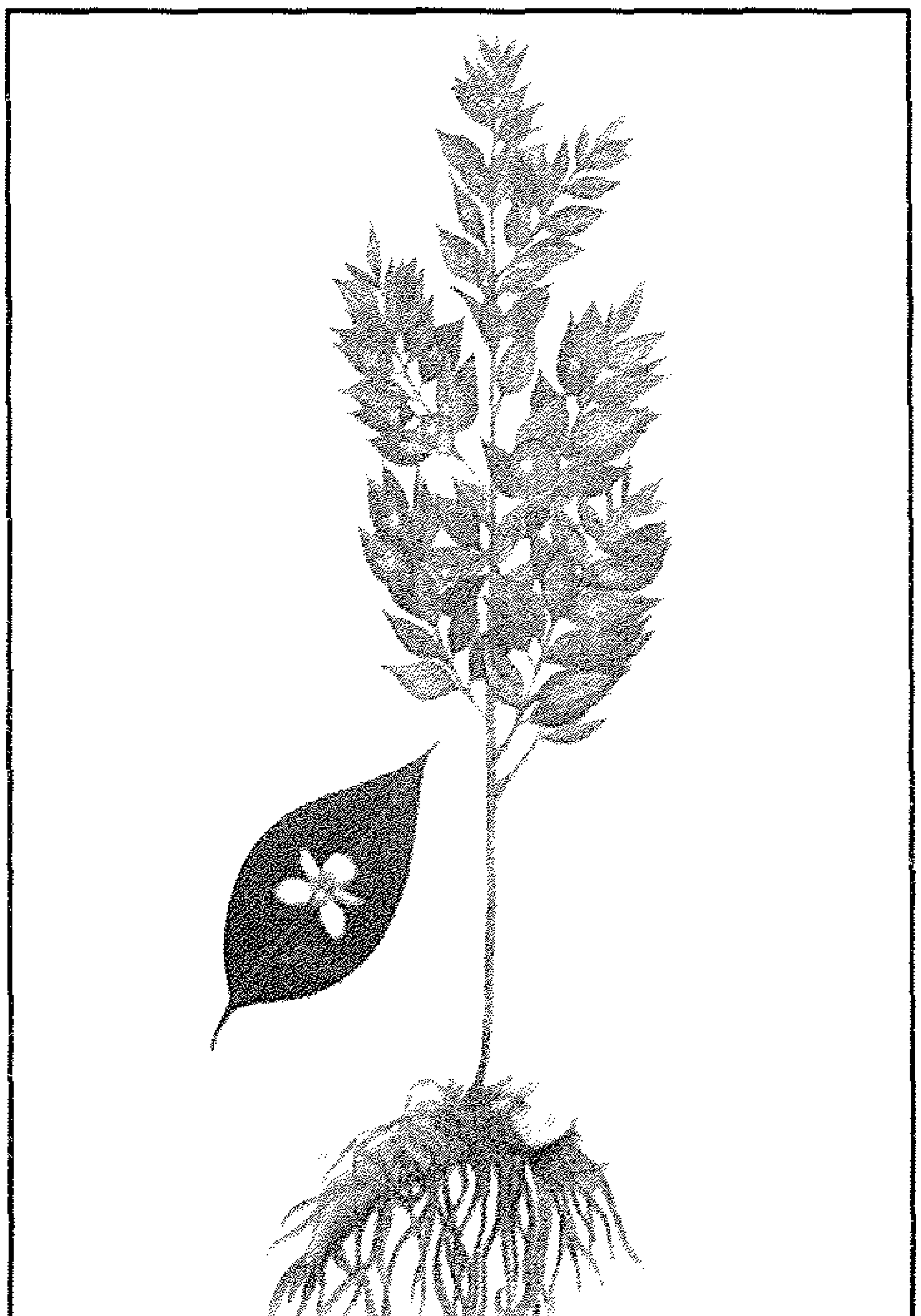
لقد ألحقنا بهذه الموسوعة صورة ملوّنة لكل نبتة مع اسمها، ووضعنا بعد ذلك رقم الصفحة التي وردت فيها، حتى يكون بإمكان القارئ العودة إلى المعلومات المتعلّقة بكل نبتة. وهذا الملحق الملوّن يهدف إلى مساعدة القارئ على التأكد من النبتة عبر مزيد من التوضيح لشكلها، لأن هناك العديد من النباتات تأخذ أسماء كثيرة، ورغم محاولتنا جمع كل هذه الأسماء، كنا نرى أن هناك أسماء أخرى لم نعرفها وبالتالي لم نذكرها.

عسى أن الصورة الملوّنة للنبتة إضافة إلى أوصافها الواردة في متن الموسوعة، ستساعد القرّاء الأعزاء على معرفة النبتة المقصودة.

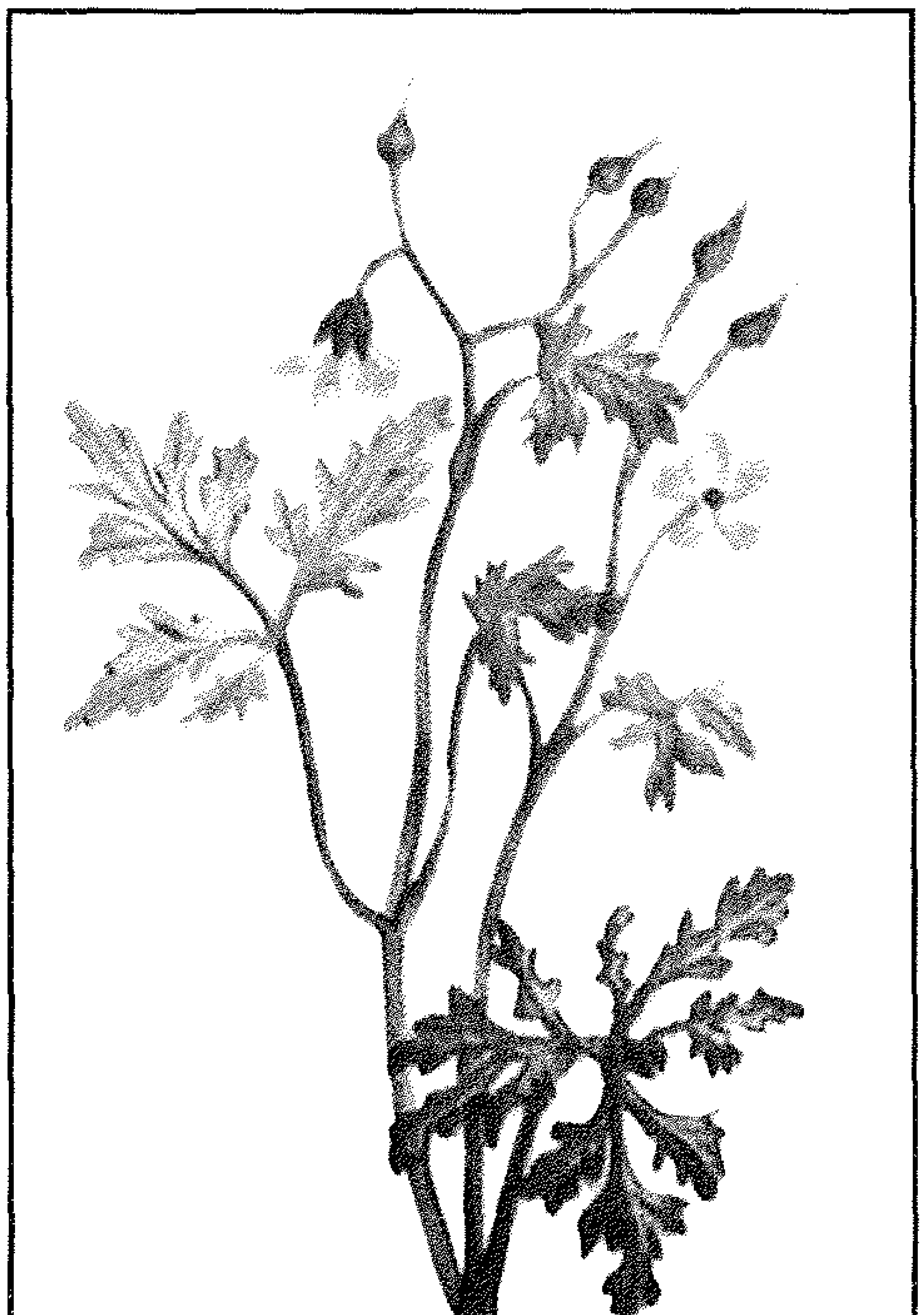


1 ـ **آذريون** (أقحوان أصفر) ـ ص 17

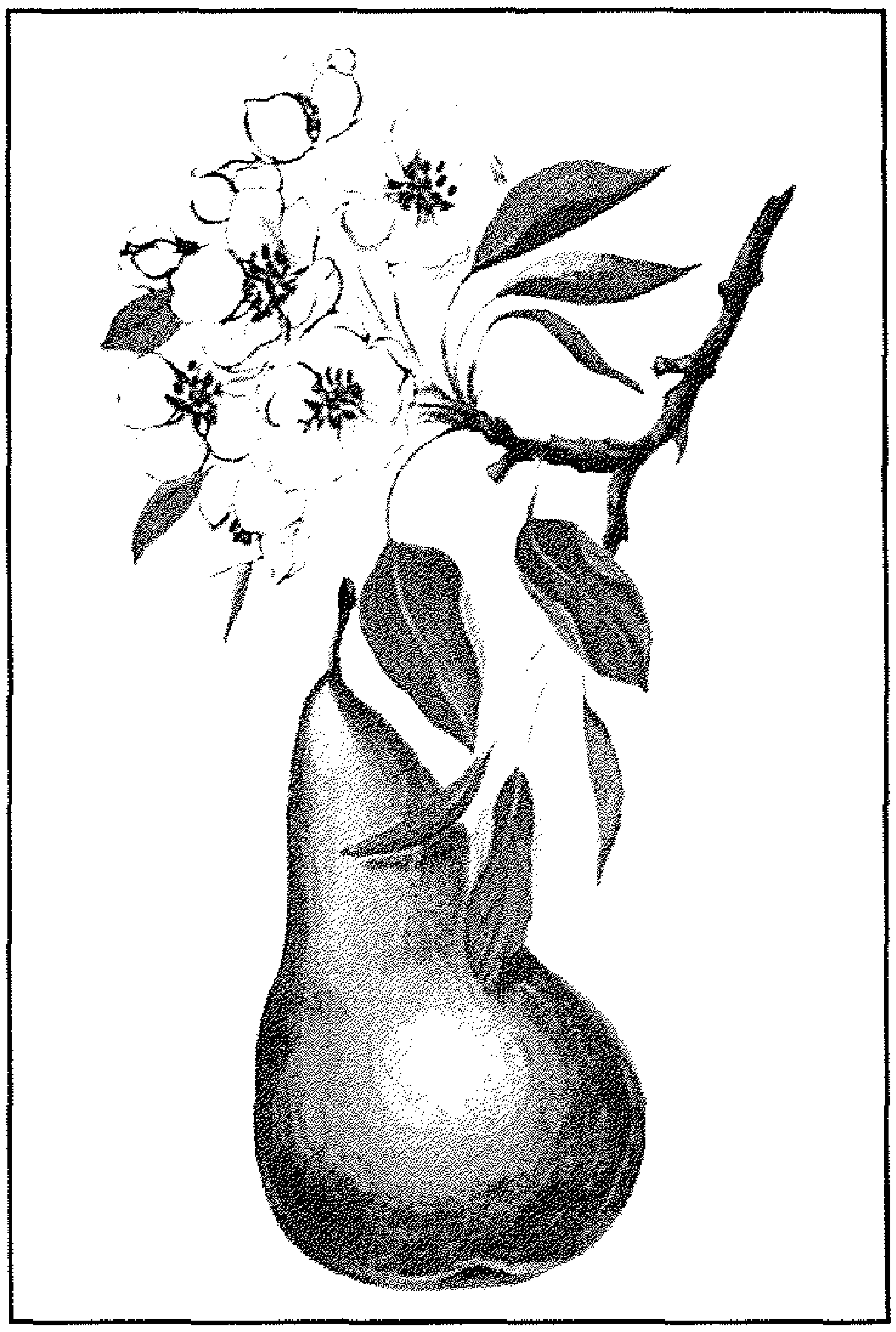
2 ـ **آس ريحان** (رحان) ـ ص 21.



3 ـ **آس شائك** (مكنسة الجزّار) ـ ص 25

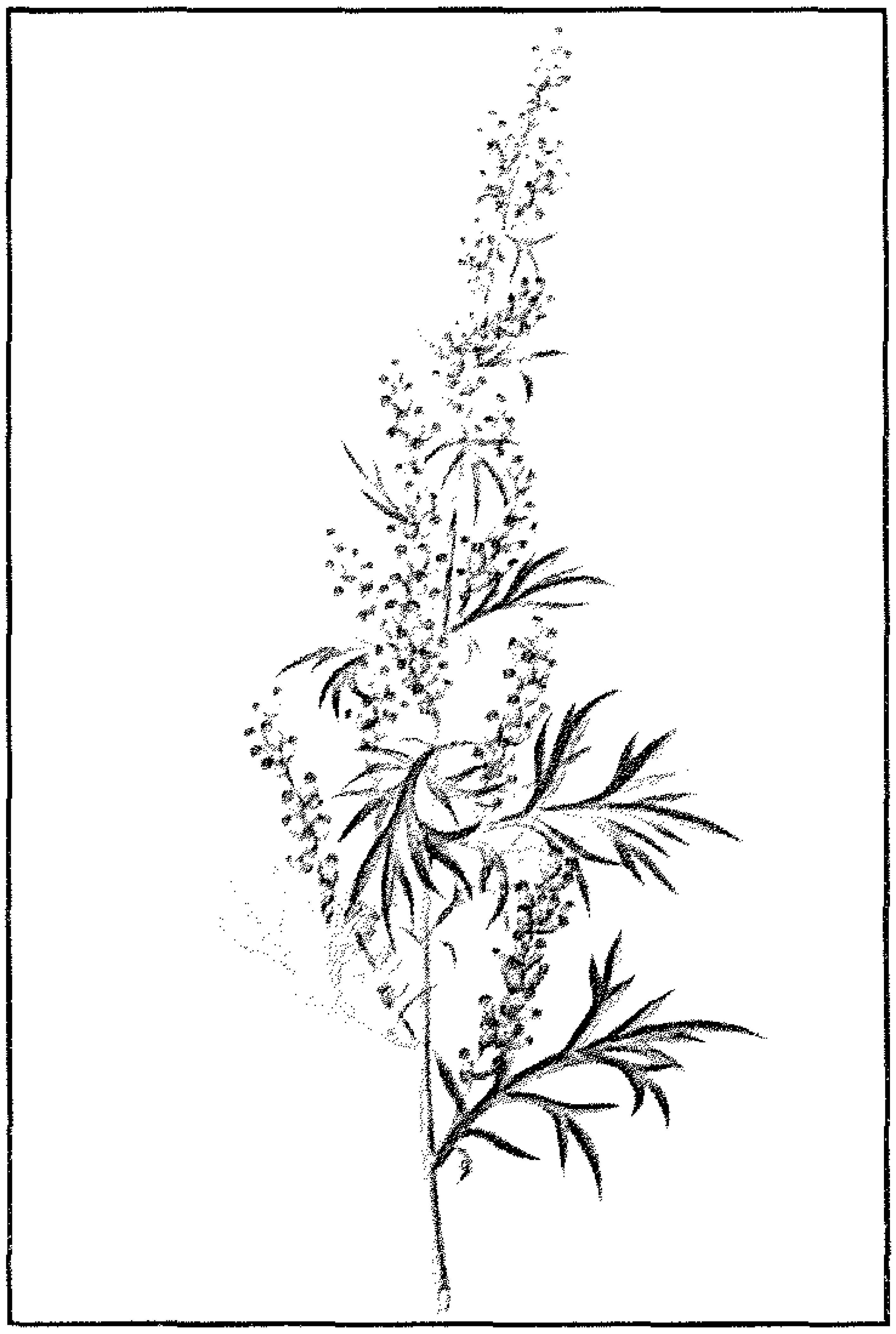


4 ـ **إبرة الراعي** (منقار الكركي) ـ ص 28

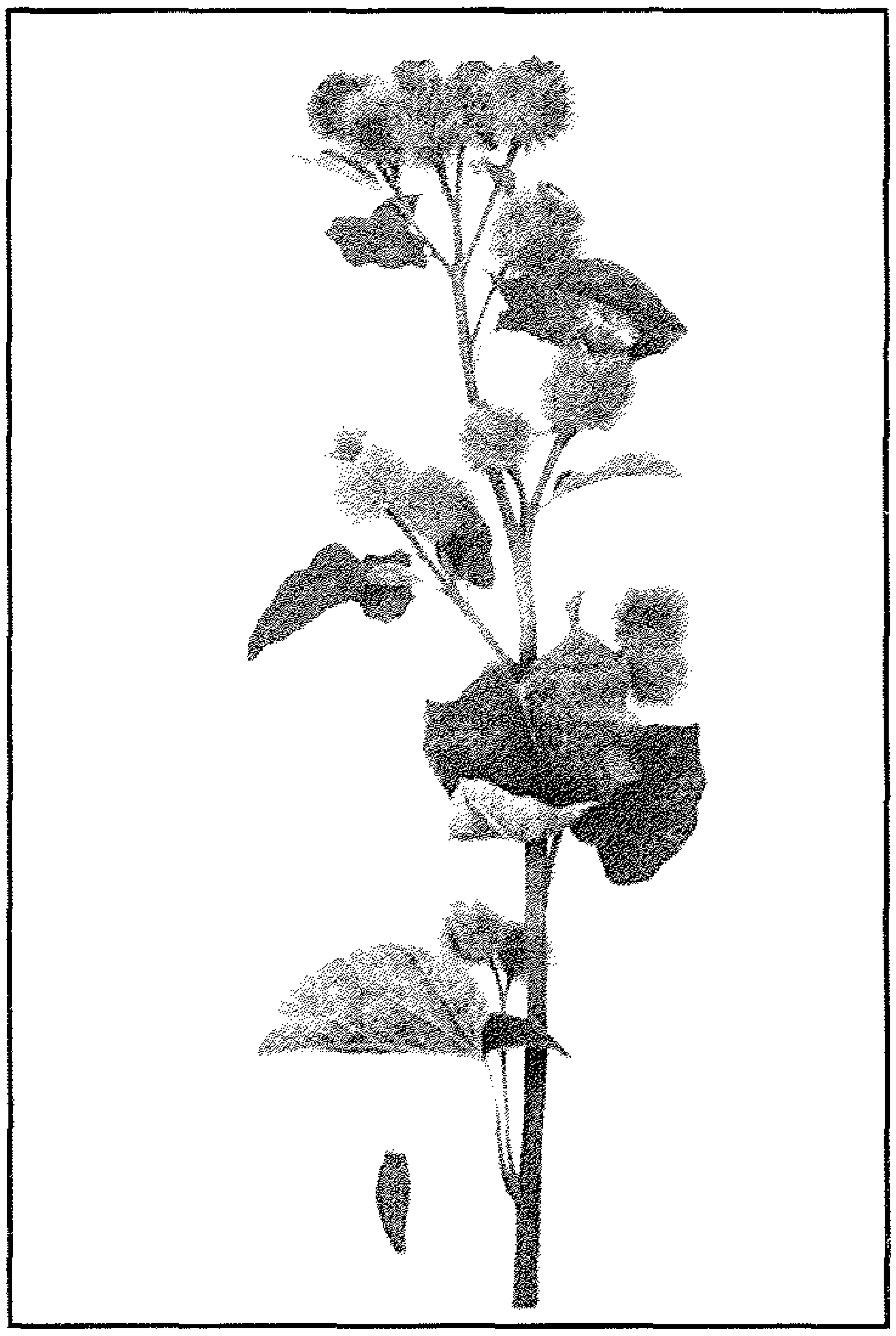


5 ـ **إجّاص** ص 31

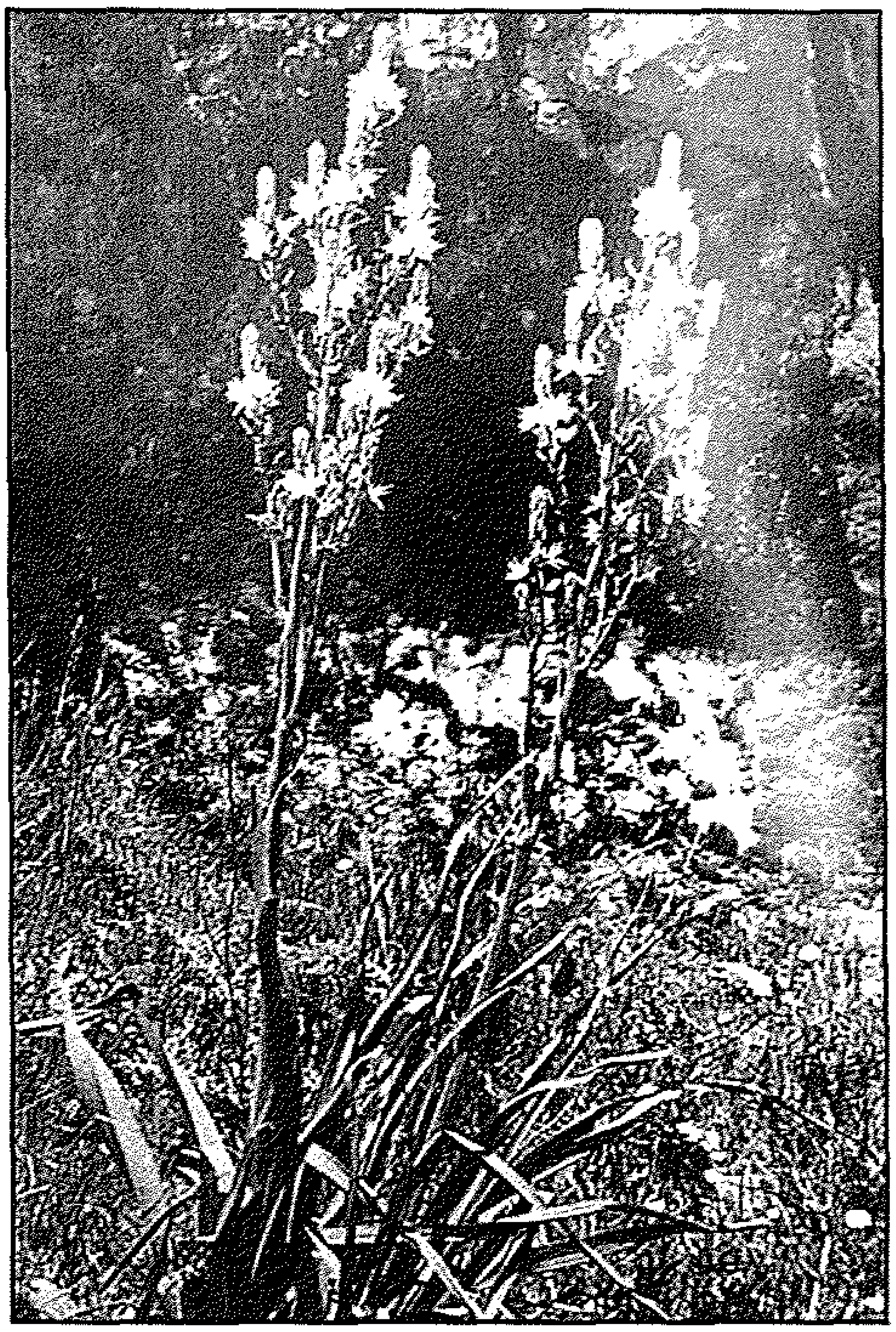
6 ـ **أخيليا** (أم الألف ورقة) ـ ص 33



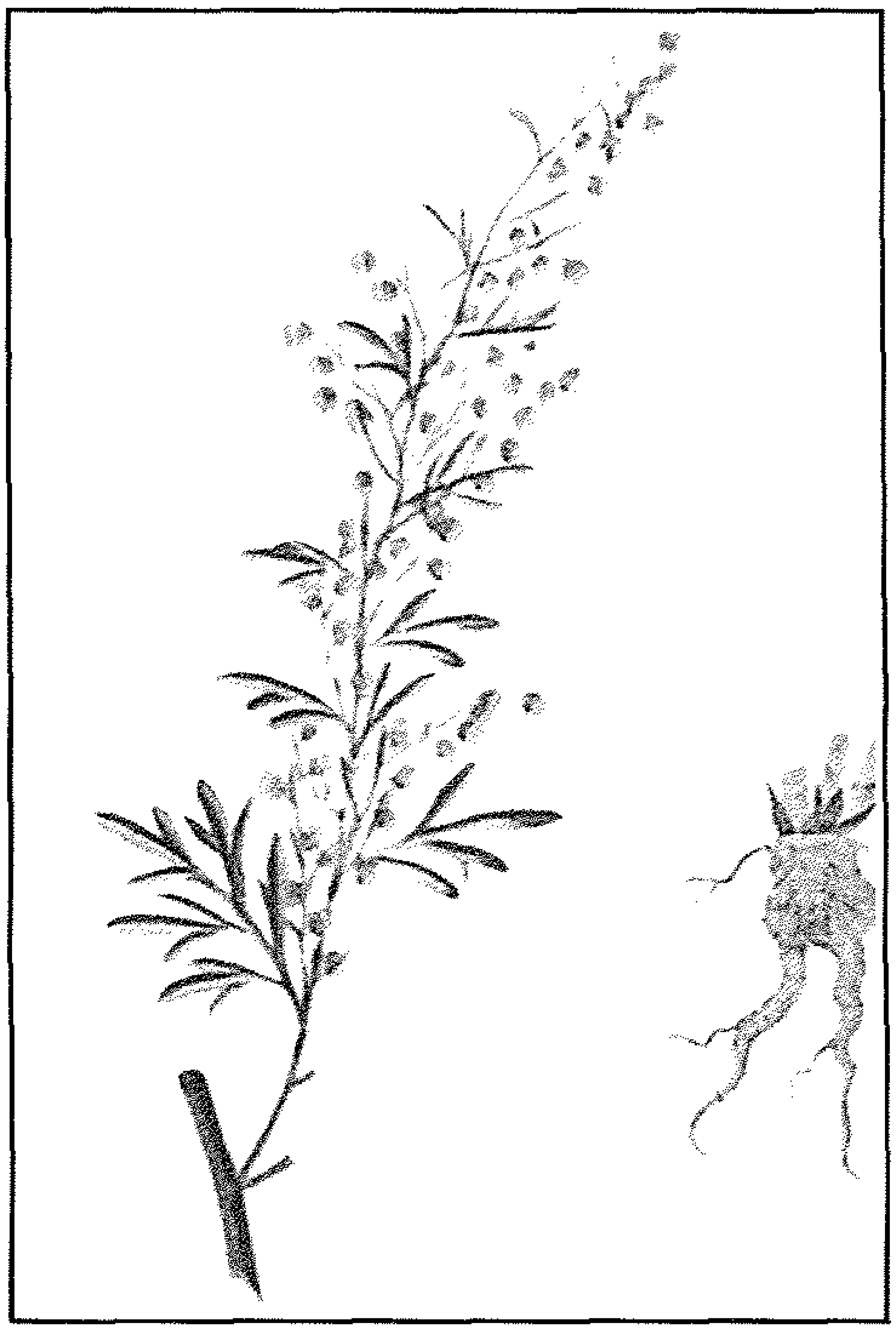
7 ـ **أرطاميسا** (حبق الراعي) ـ ص 39



8 ـ **أرقطيون** (لسيقة) ـ ص 44

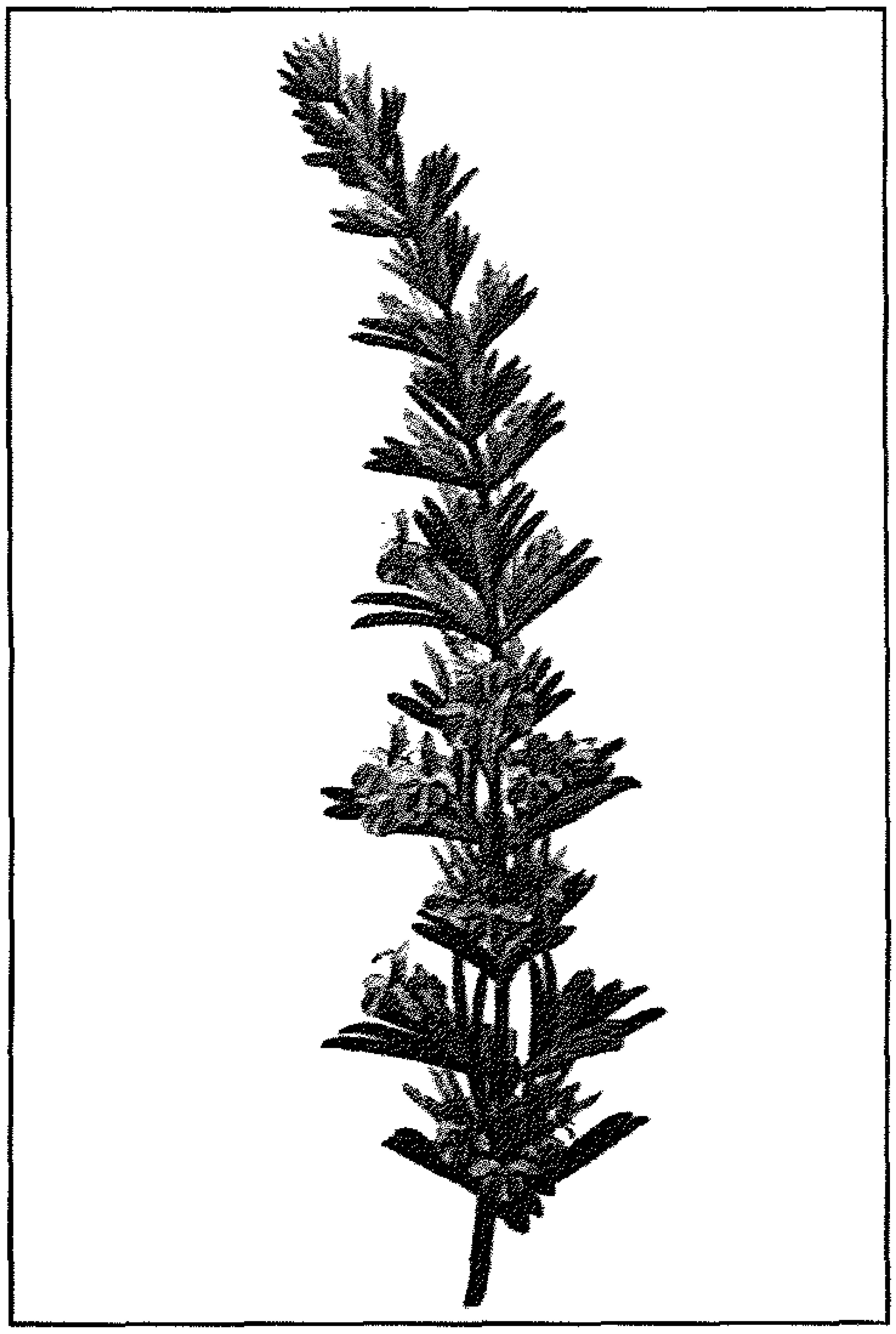


9 ـ **أسفودال** (برواق) ـ ص 48



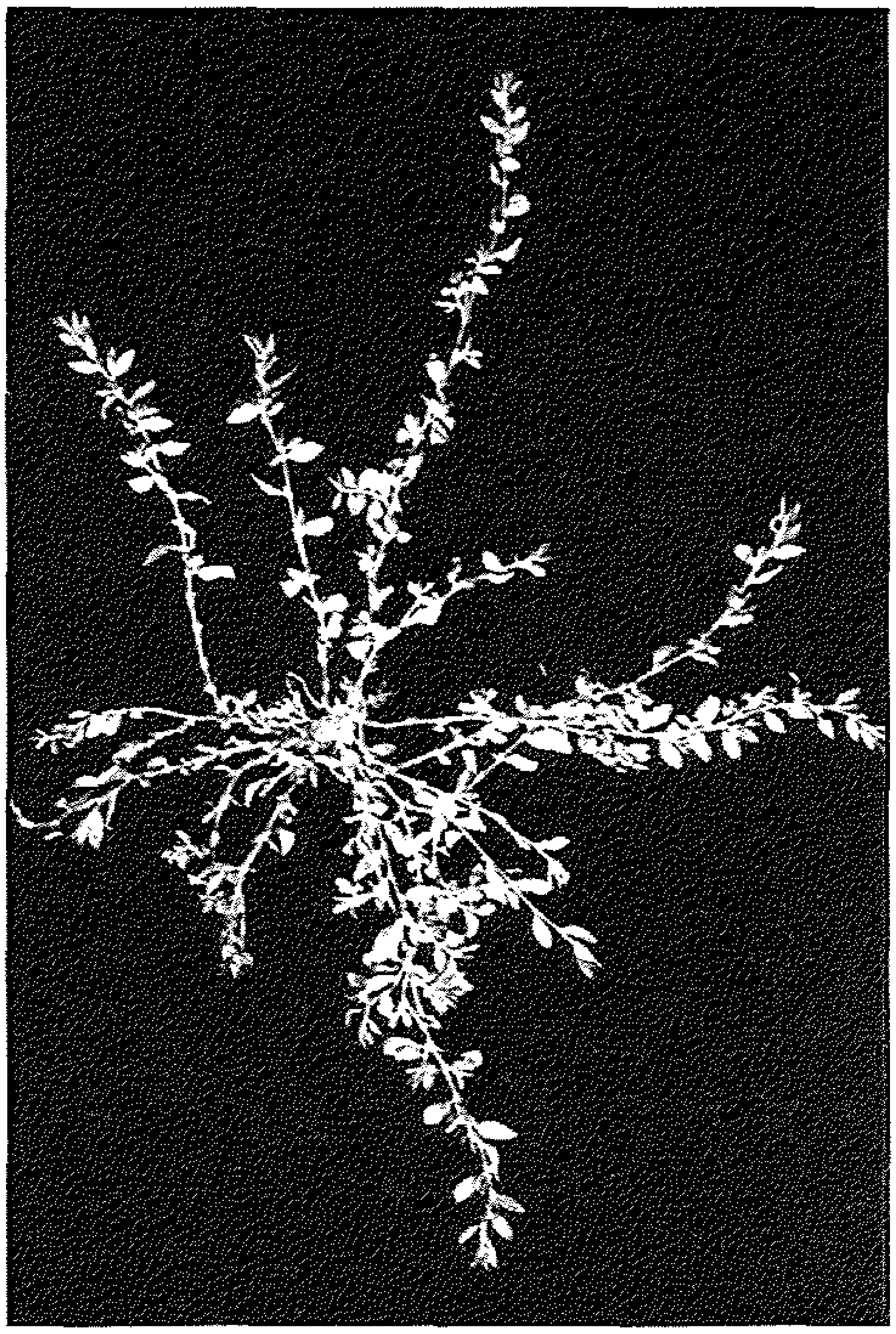
10 ـ **أفسنتين** (الشيبة) ـ ص 53

11 ـ **أفوكادو** (أڤوكاتو) ـ ص 59

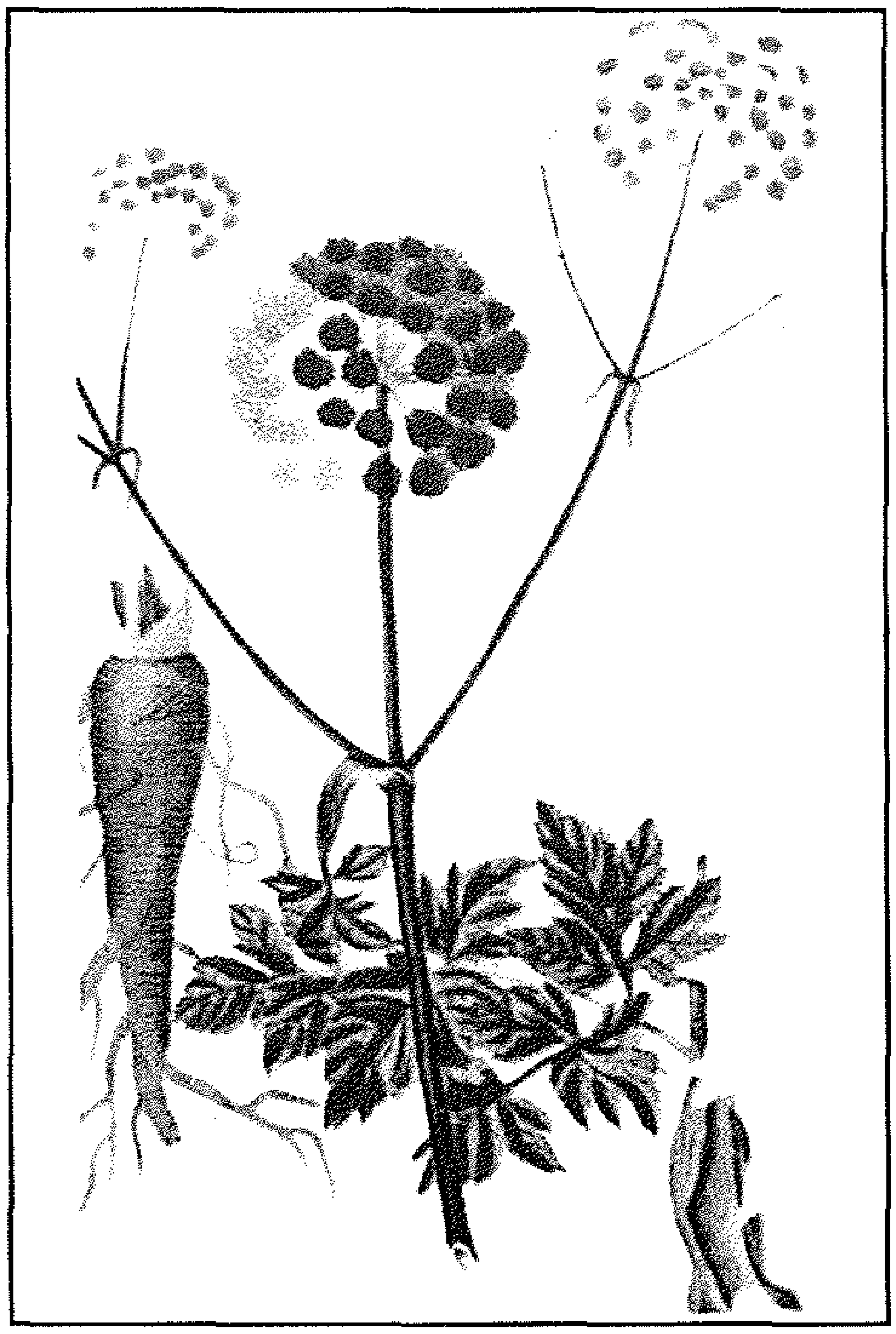


12 ـ **إكليل الجبل** (أزير) ـ ص 62

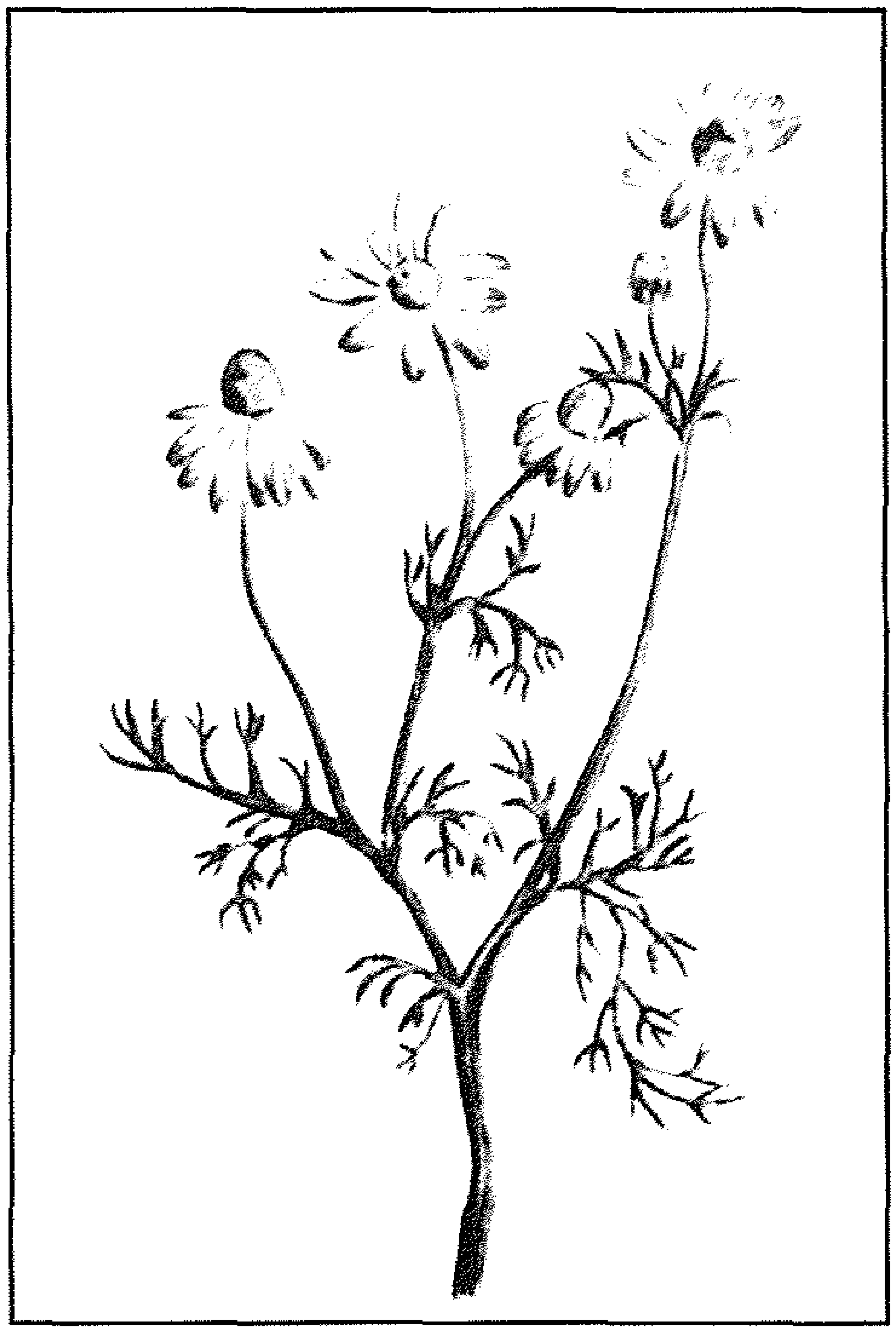
13 ـ **إكي دنيا** (مزاح) ـ ص 68



14 ـ **عقيدي** (أم المئة عقدة) ـ ص 70

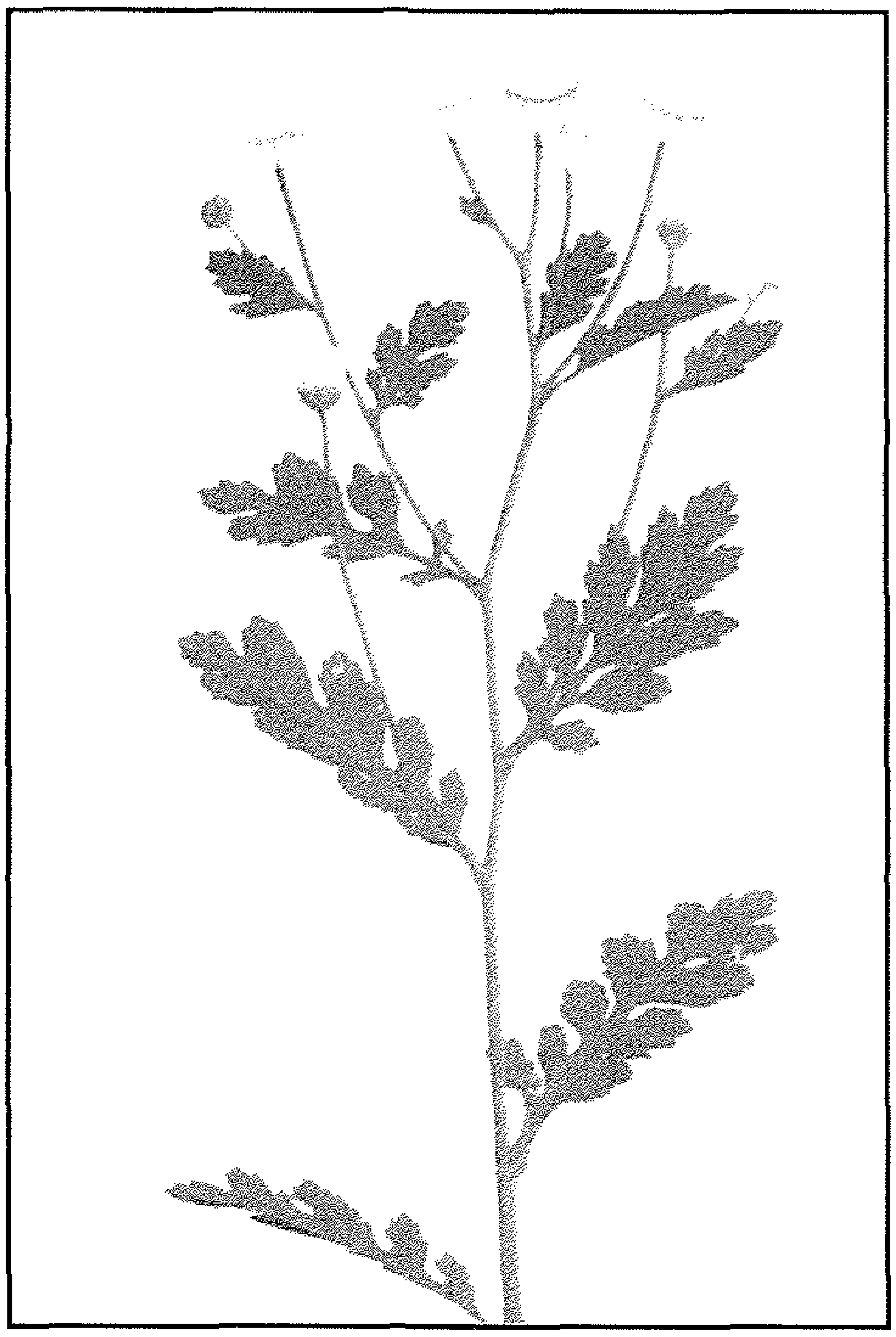


15 ـ **انجليكا** (كرفس) ـ ص 74



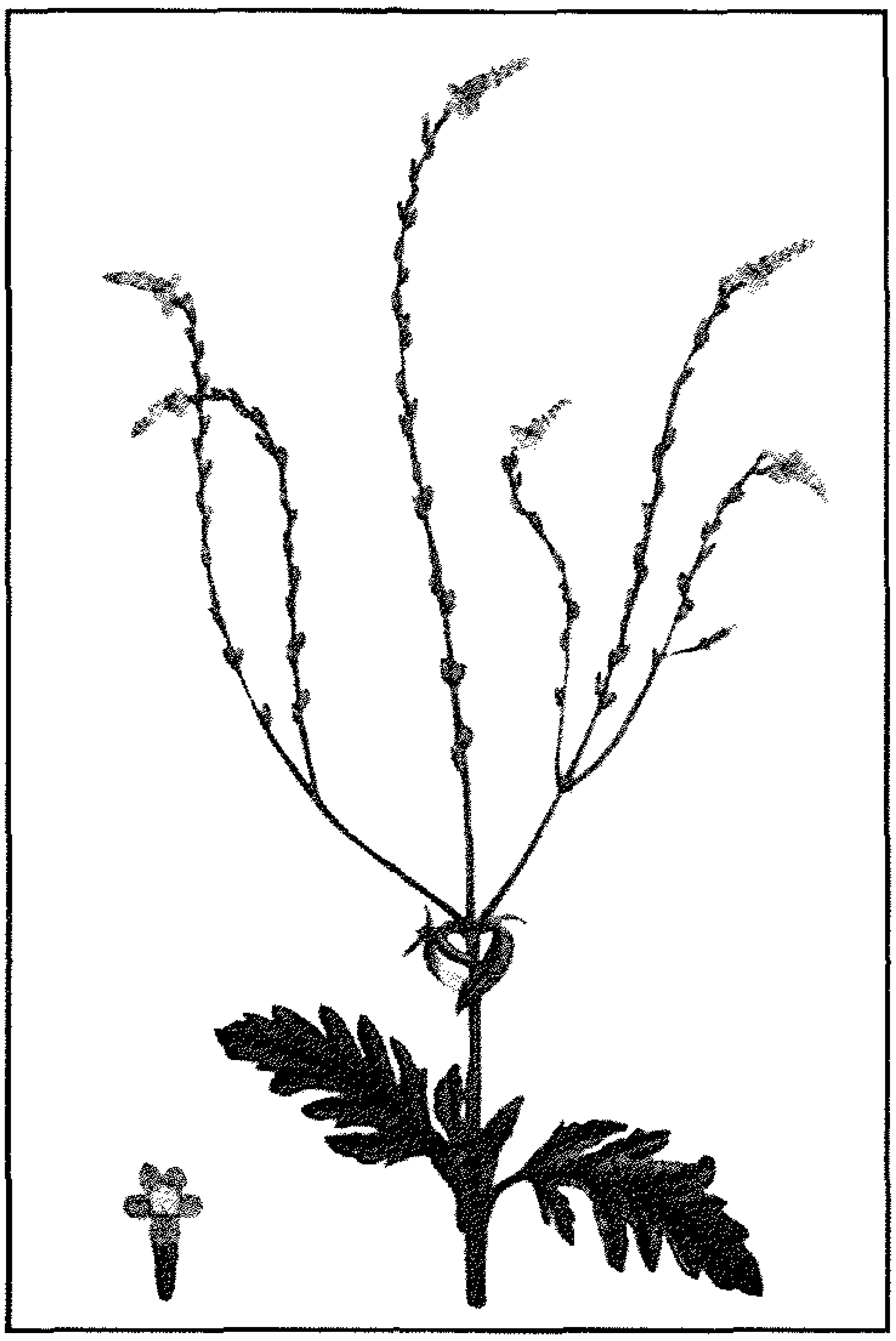
16 ـ **بابونج** (كاموميل ـ بابنوج) ـ ص 80

17 ـ **بابونج روماني** ـ ص 81



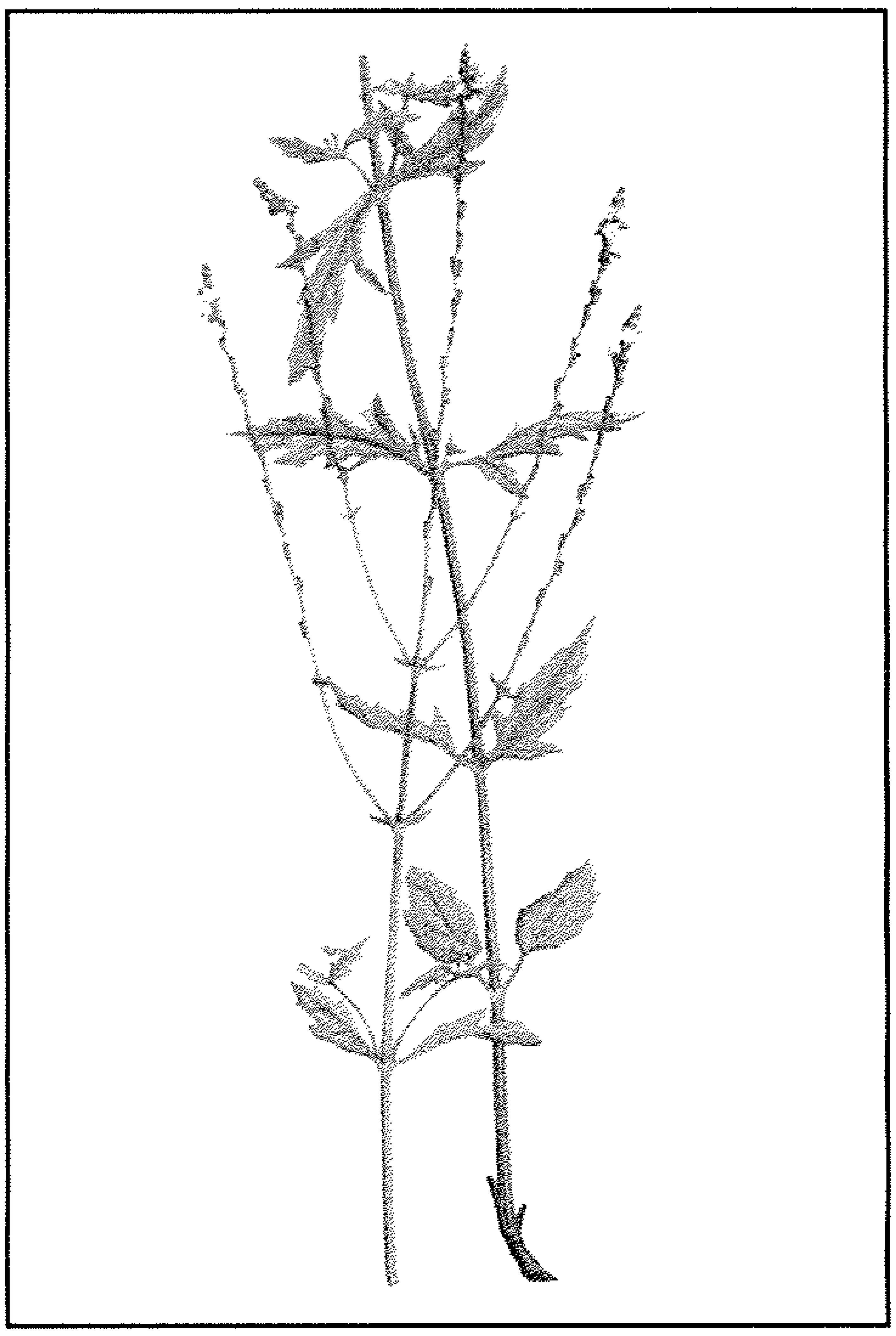
18 ـ **بابونج كبير** ـ ص 82

19 ـ **برباريس** (عود الريح) ـ ص 91

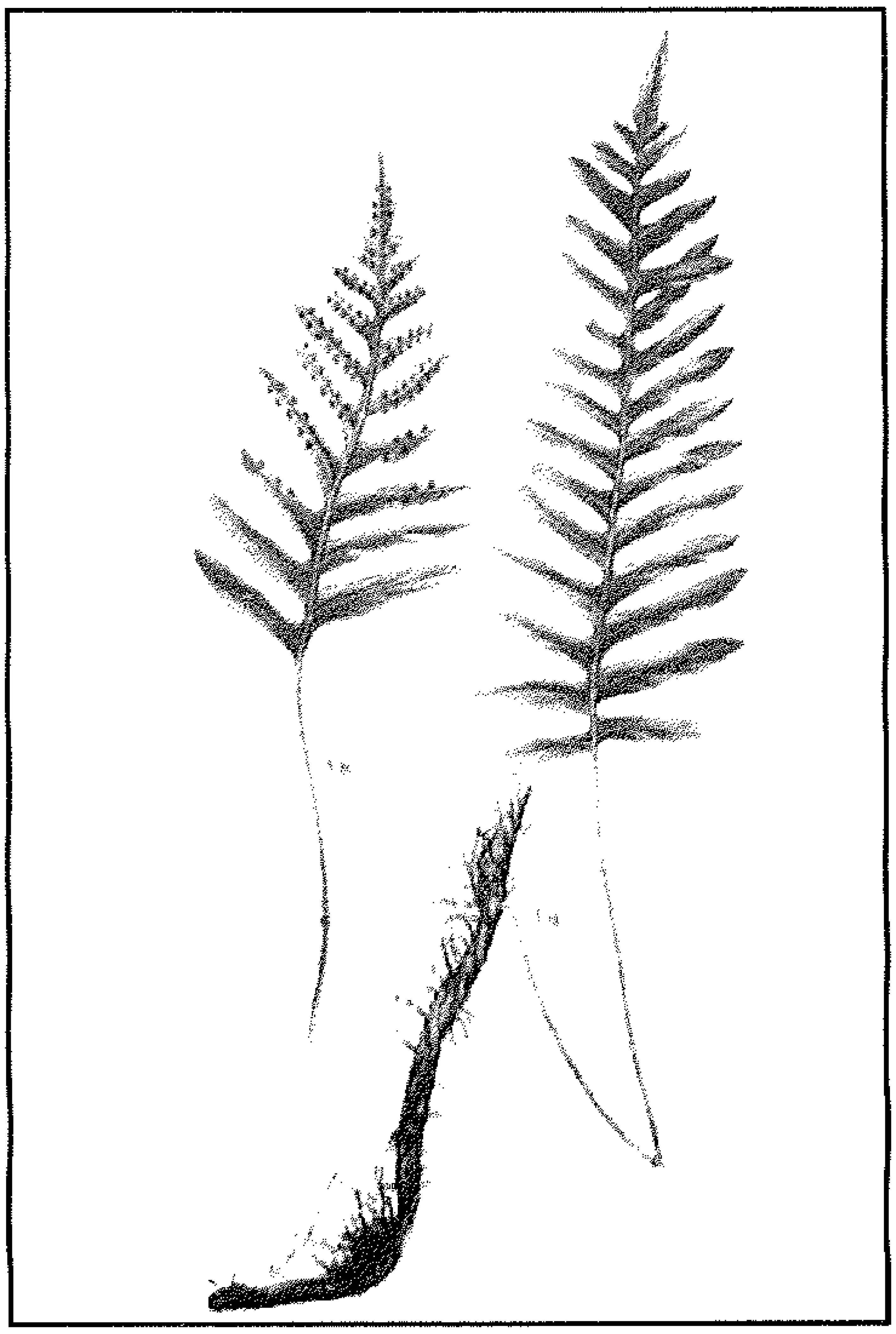


20 ـ **بربينا** (ساق الحمام) ـ ص 96

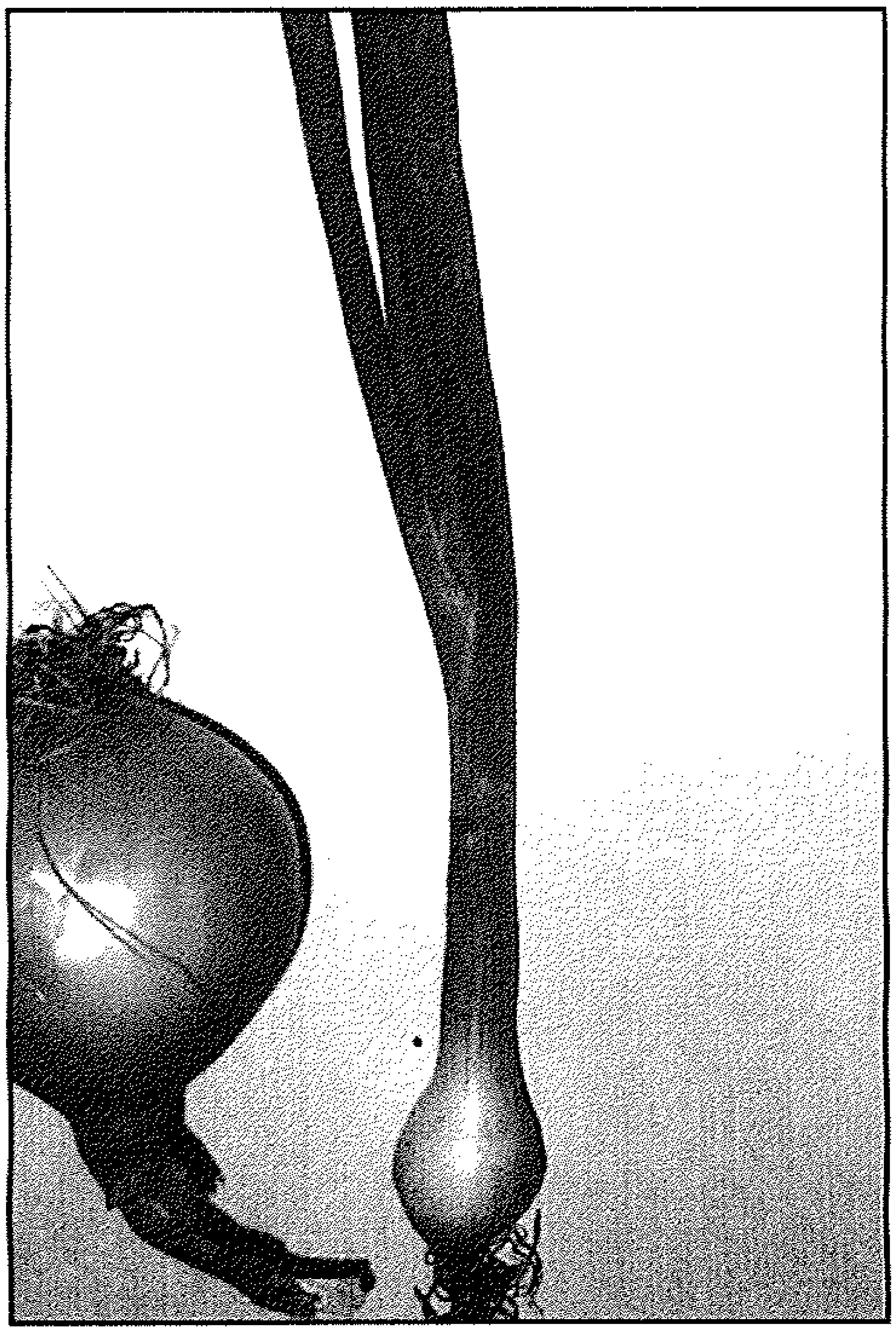
21 ـ **بربينا عطرة** (لويزة) ـ ص 101



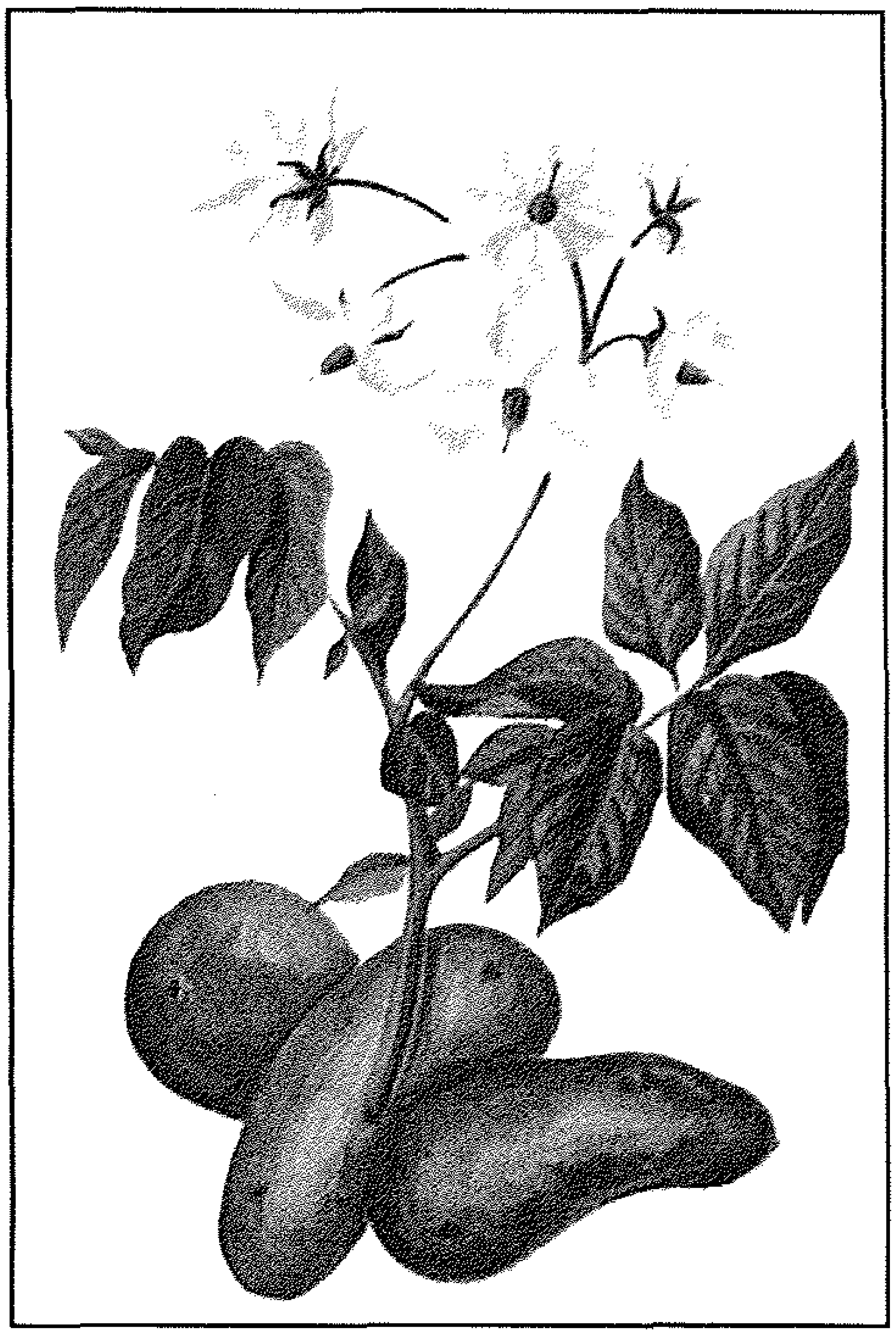
22 ـ **البربينا الفضّية** ـ ص 103



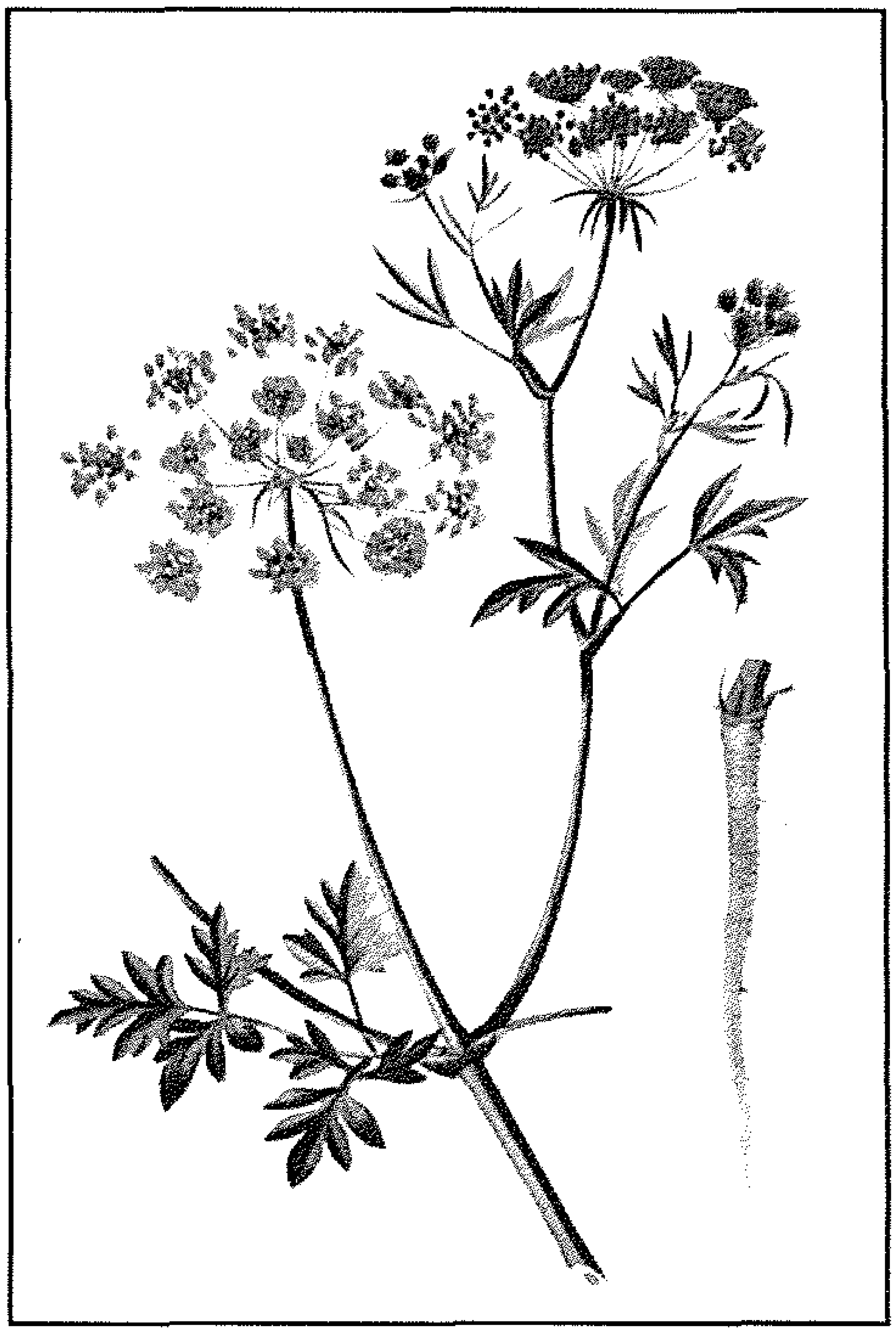
23 ـ **بسبايج** (أضراس الكلب) ـ ص 106



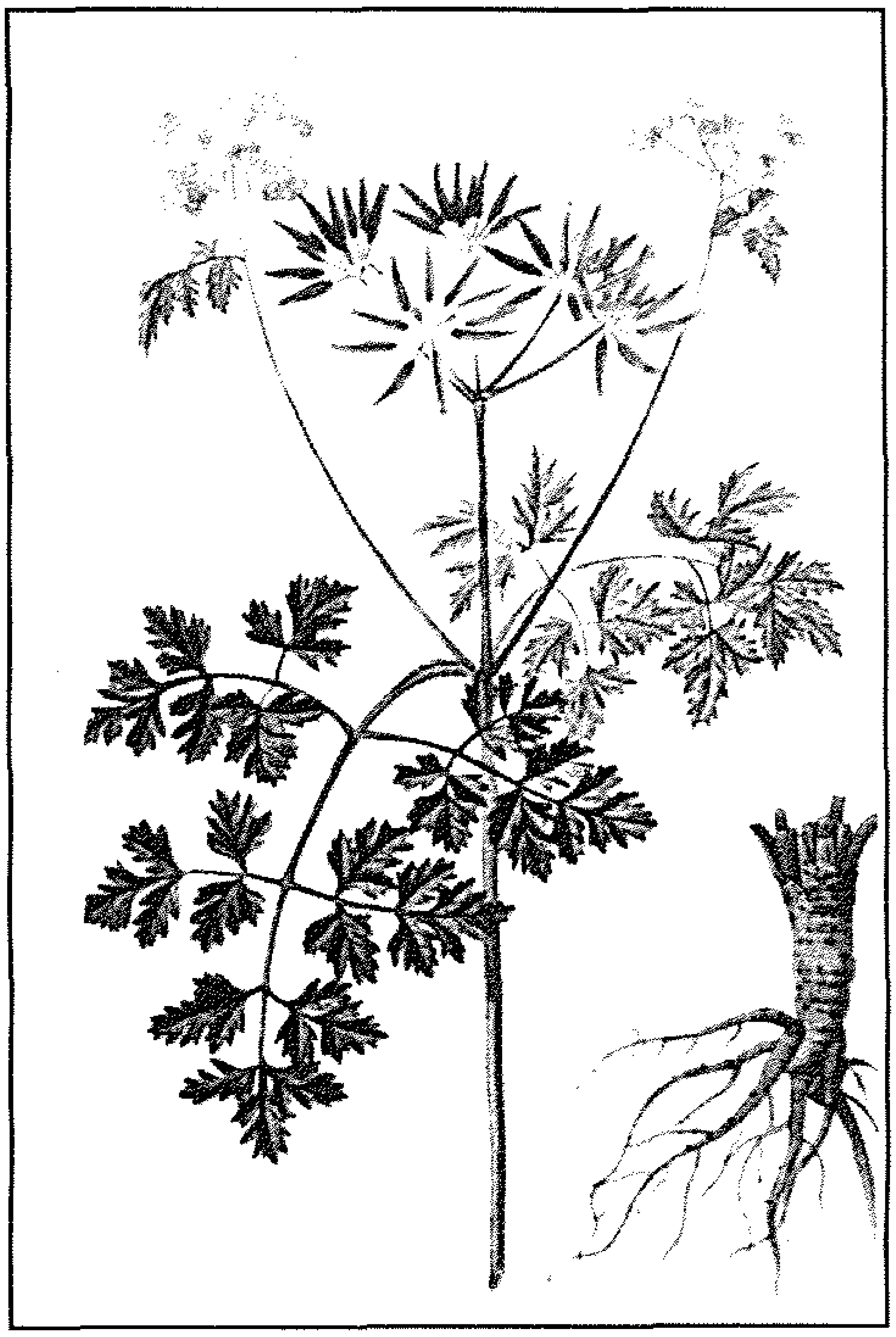
24 ـ **بصل الطعام** ـ ص 109



25 ـ **بطاطا** (بطاطس) ـ ص 116



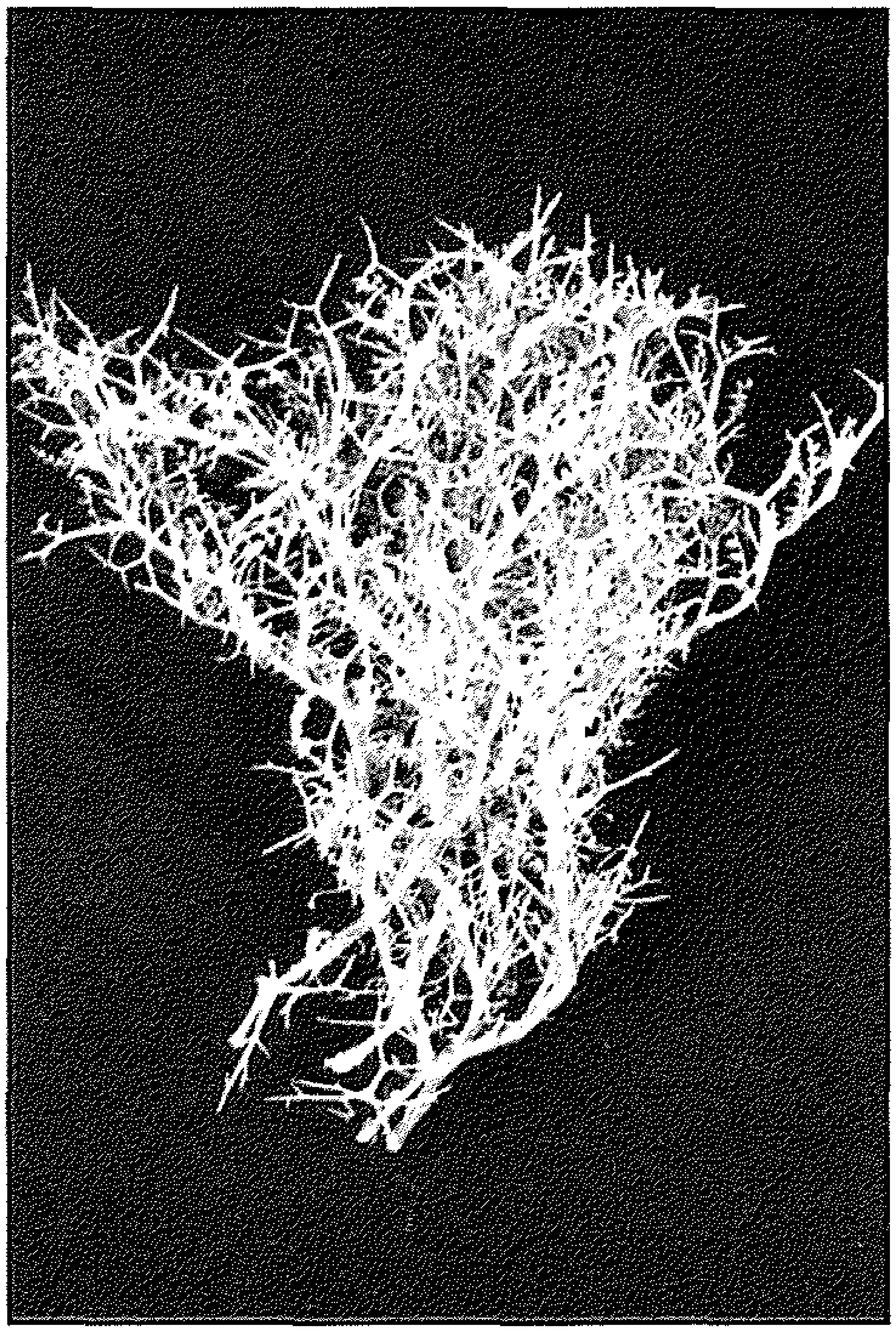
26 ـ **بقدونس** (مقدونس) ـ ص 120



27 ـ **بقدونس شتوي** ـ ص 125

28 ـ **بقلة حمقاء** (فرفحين) ـ ص 129

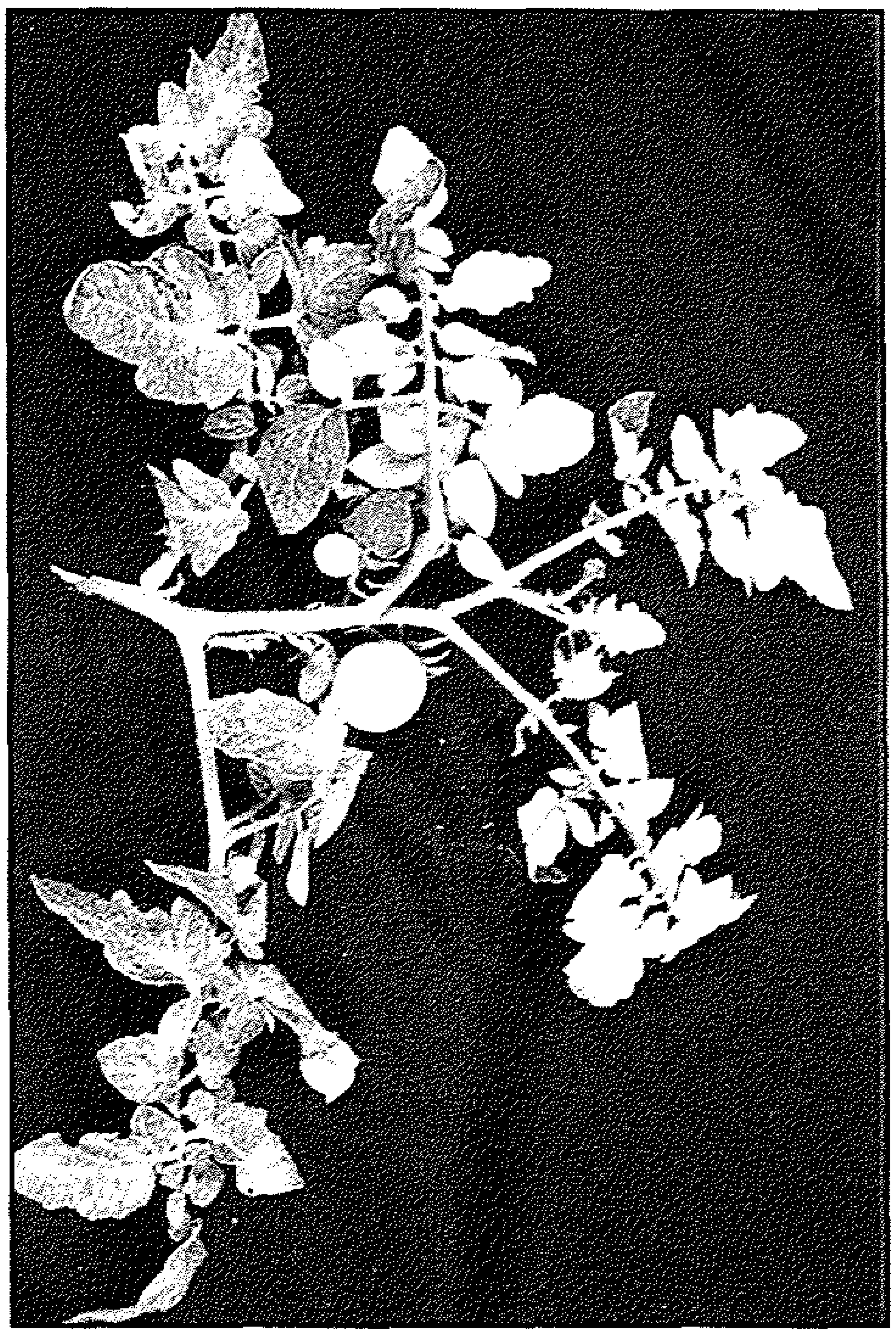
29 ـ **بَلح** (نخيل) ـ ص 131



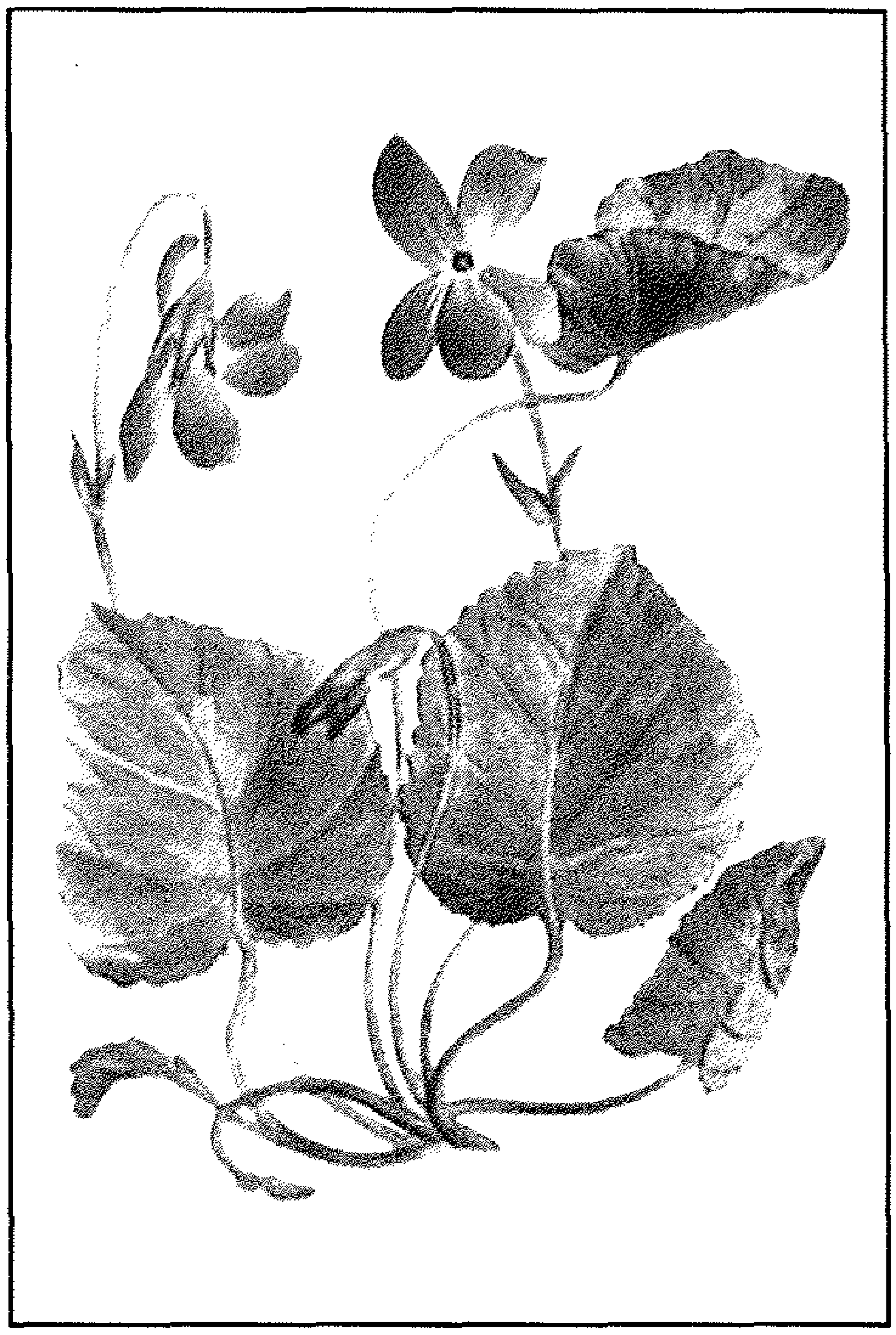
30 ـ **بلاّن شائك** ـ ص 135

31 ـ **بّلان عشبي** (حشيشة الجرح) ـ ص 136

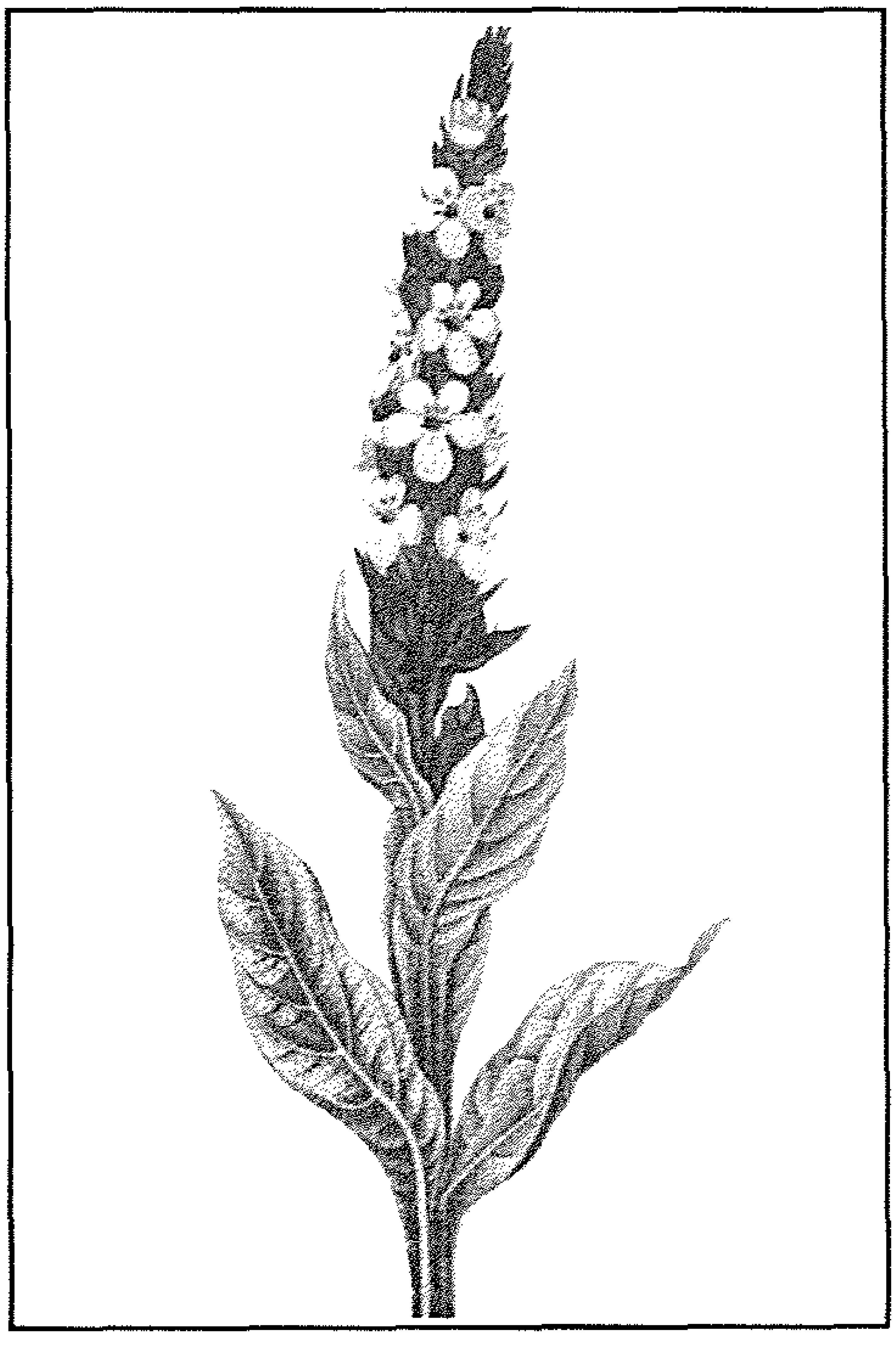
32 ـ **بلوط** (سنديان) ـ ص 141



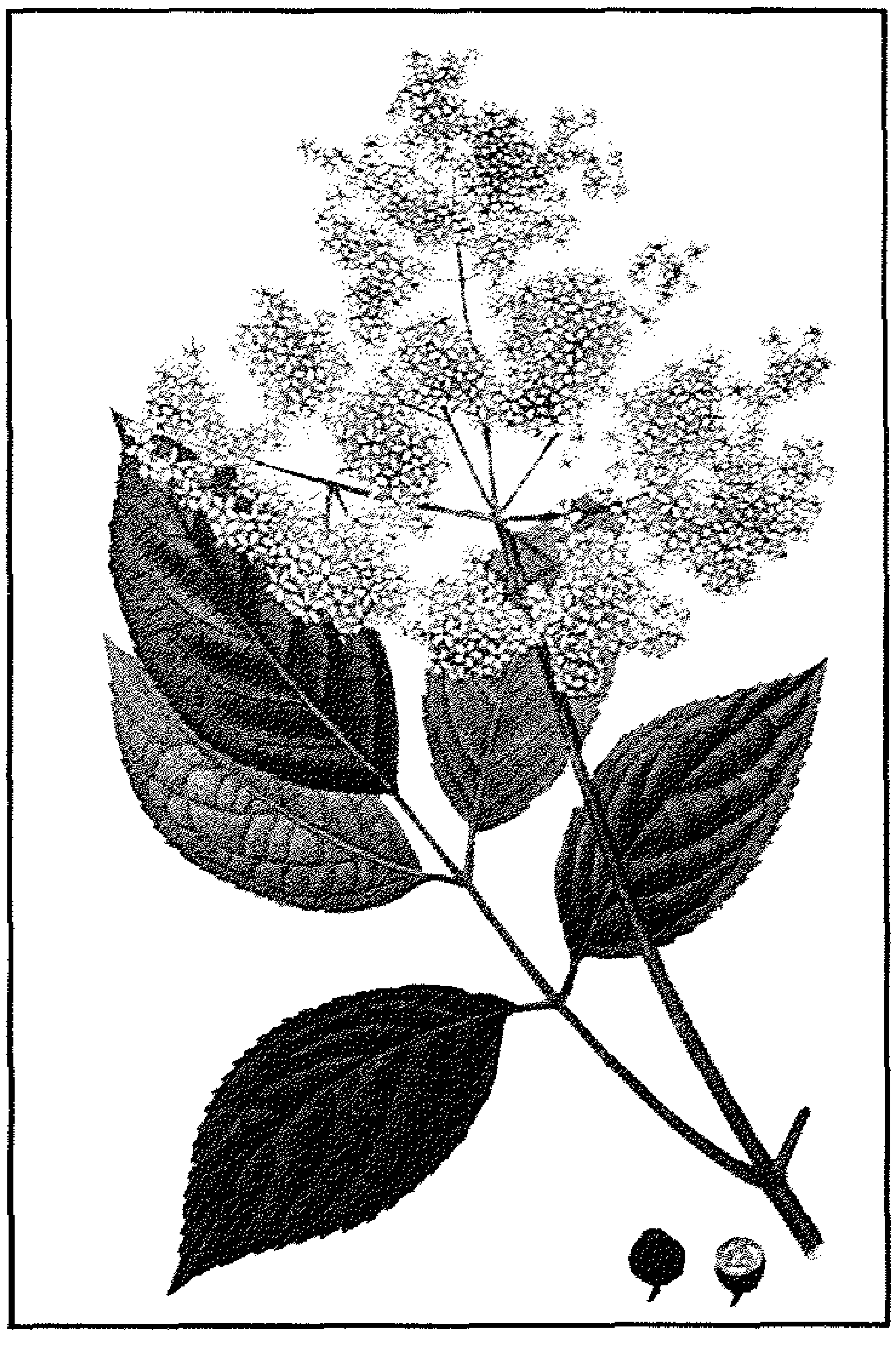
33 ـ **بندورة** (طماطم) ـ ص 147



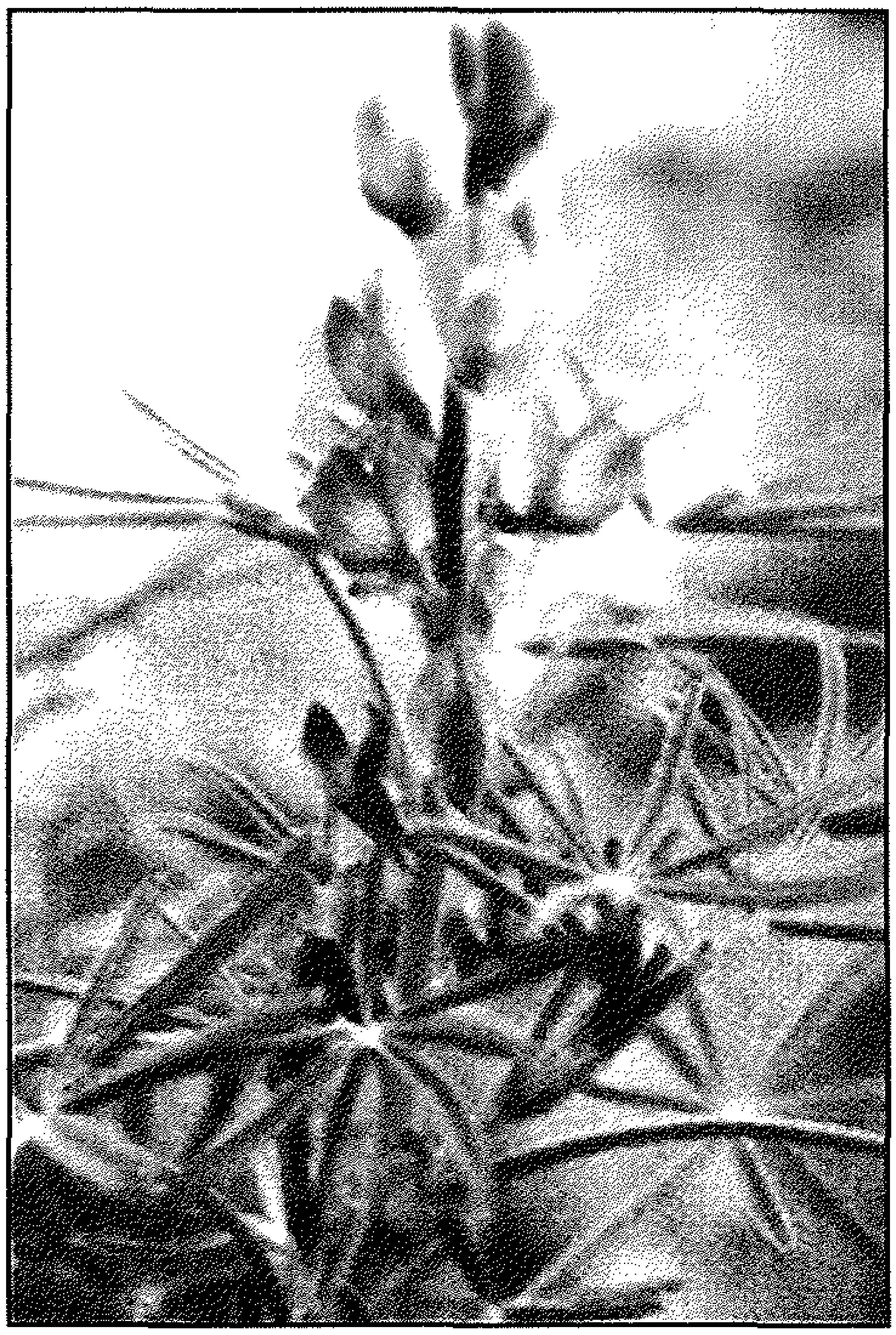
34 ـ **بنفسج عطر** ـ ص 151



35 ـ **بواصيرا** (آذان الدب) ـ ص 157



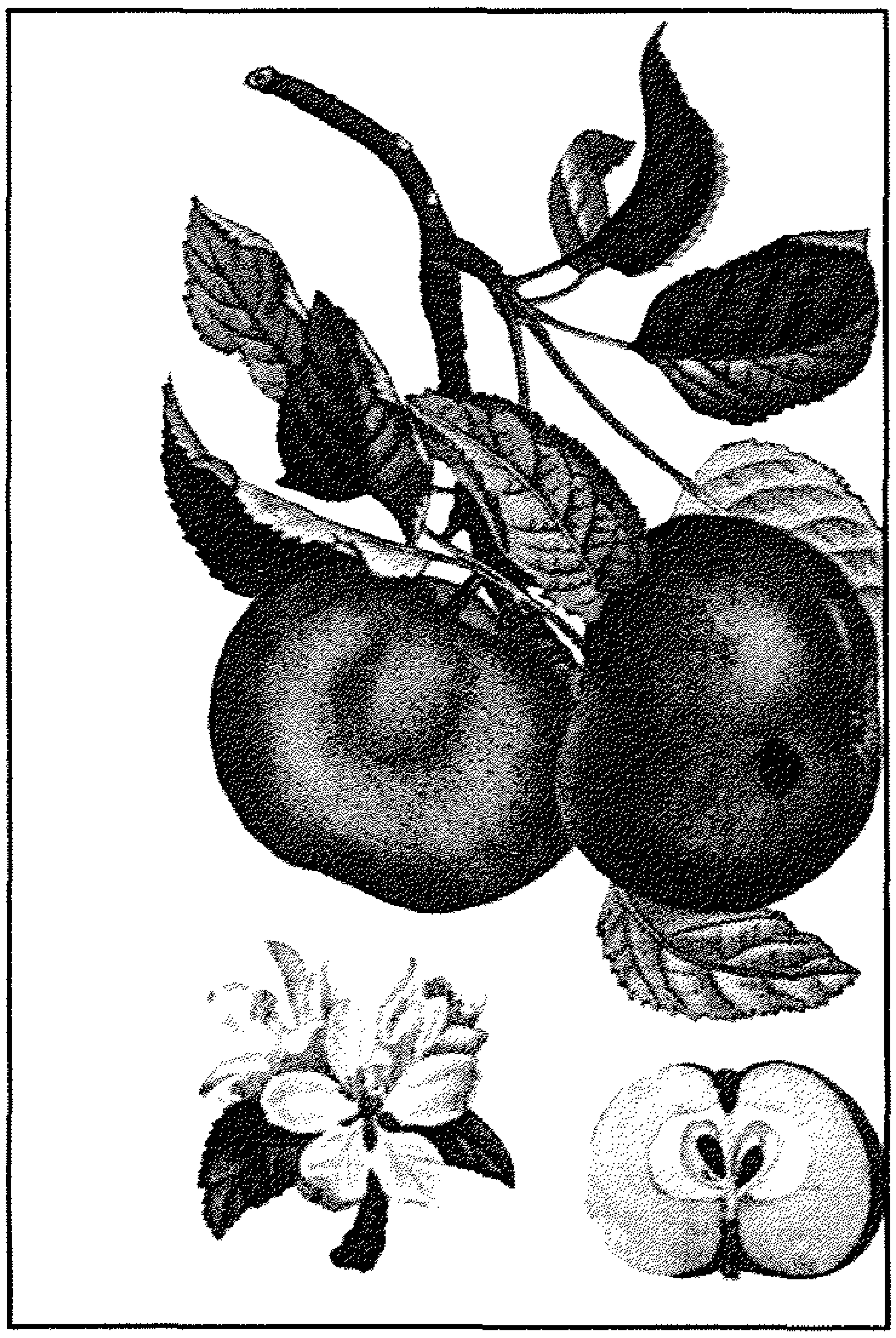
36 ـ **بيلسان** (دمدمون) ـ ص 163



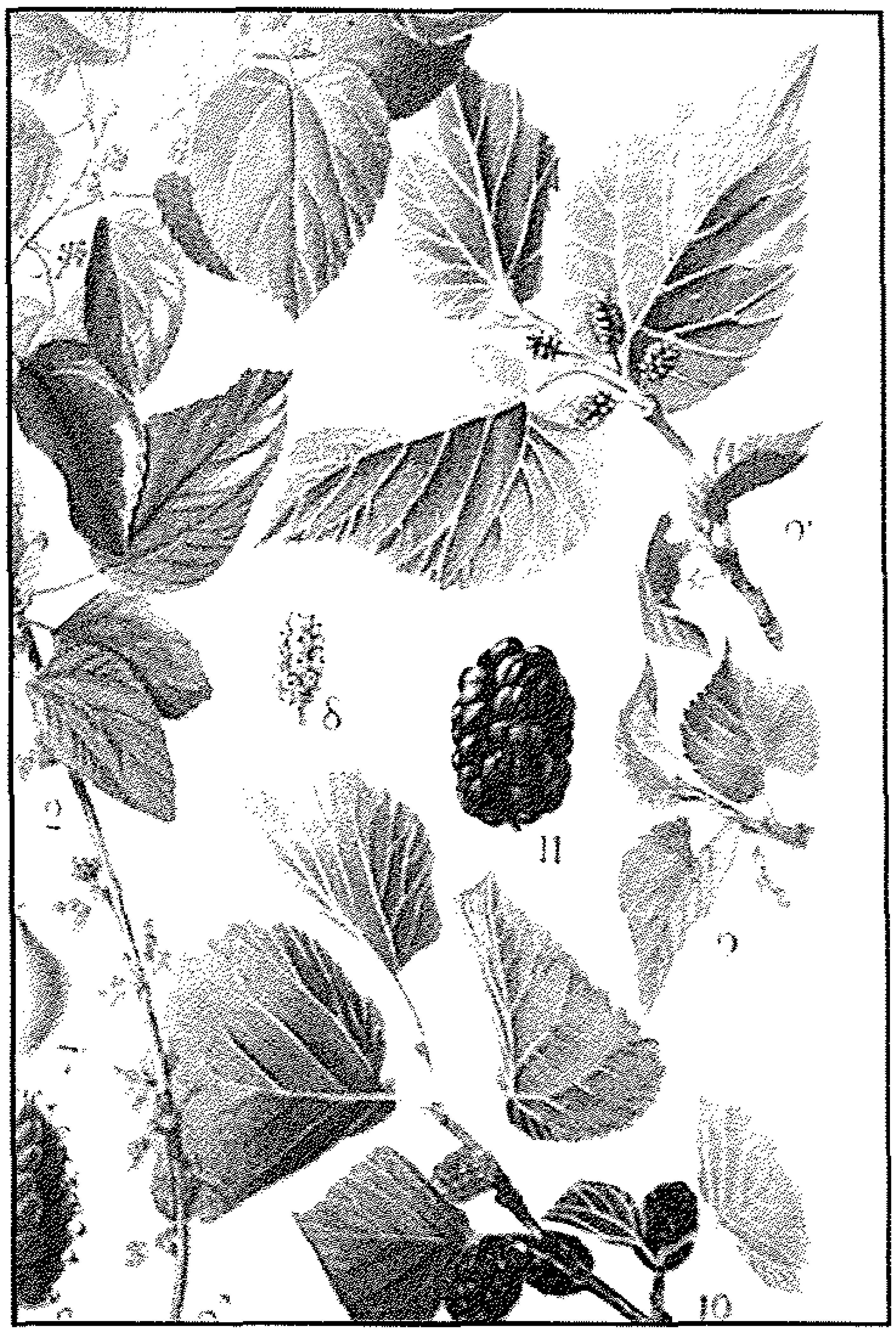
37 ـ **تُرمُس** (تَرْمَس) ـ ص 169

38 ـ **ترنشاه** (مرّار) ـ ص 173

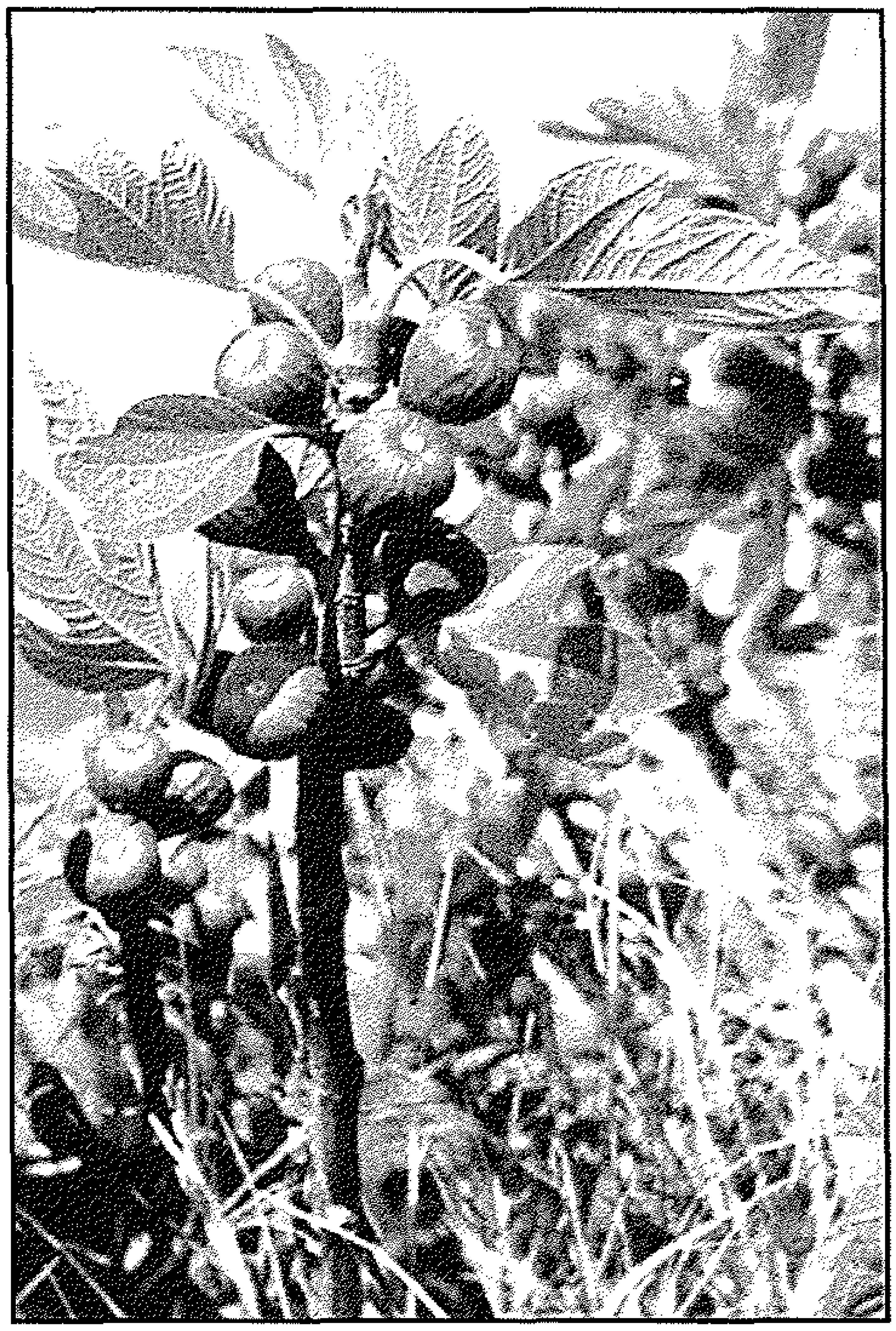
39 ـ **ترنجان** (نعناع صوفي) ـ ص 170



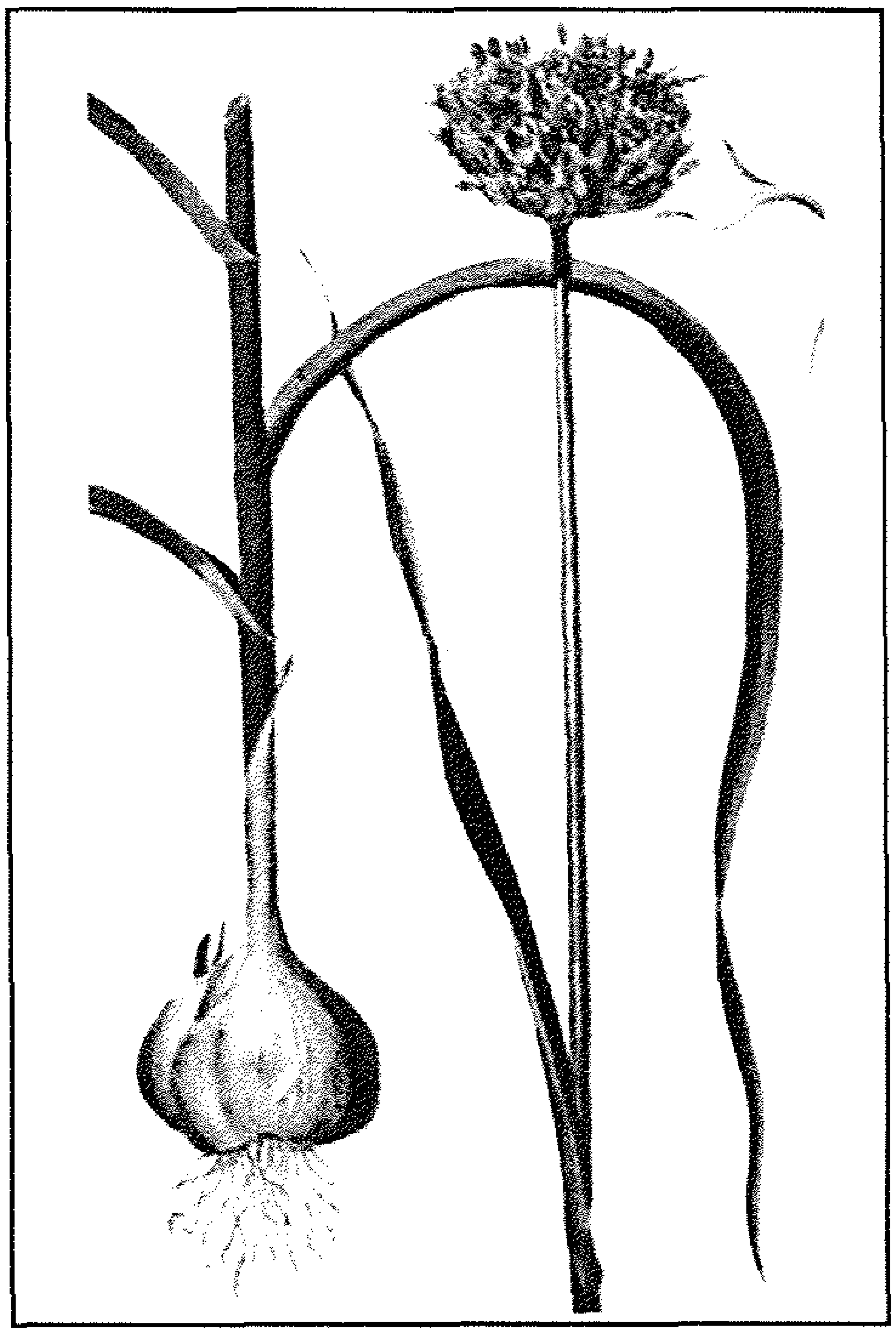
40 ـ **تفّاح** ـ ص 183



41 ـ **توت** ـ ص 190

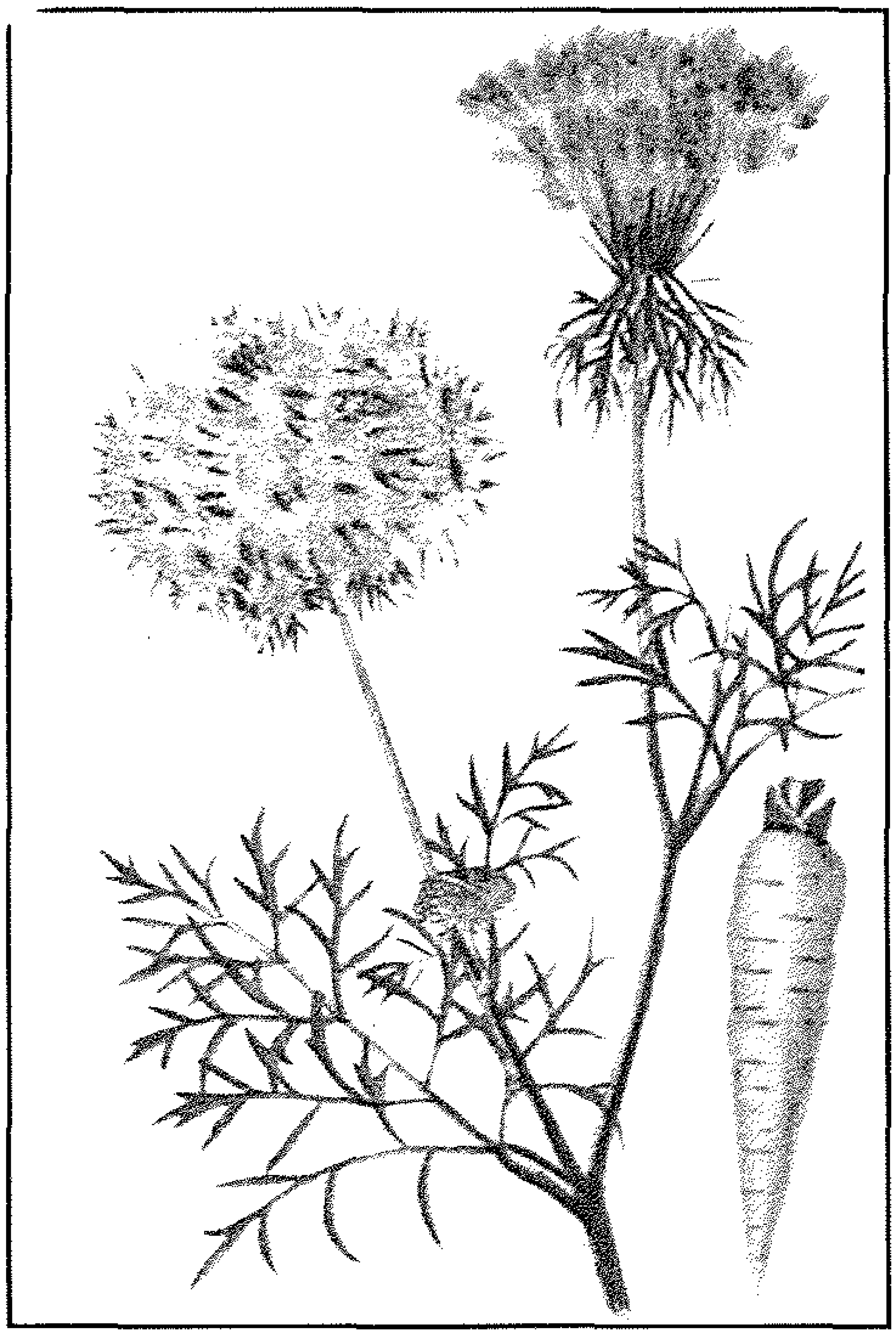


42 ـ **تين** (كرموس) ـ ص 194

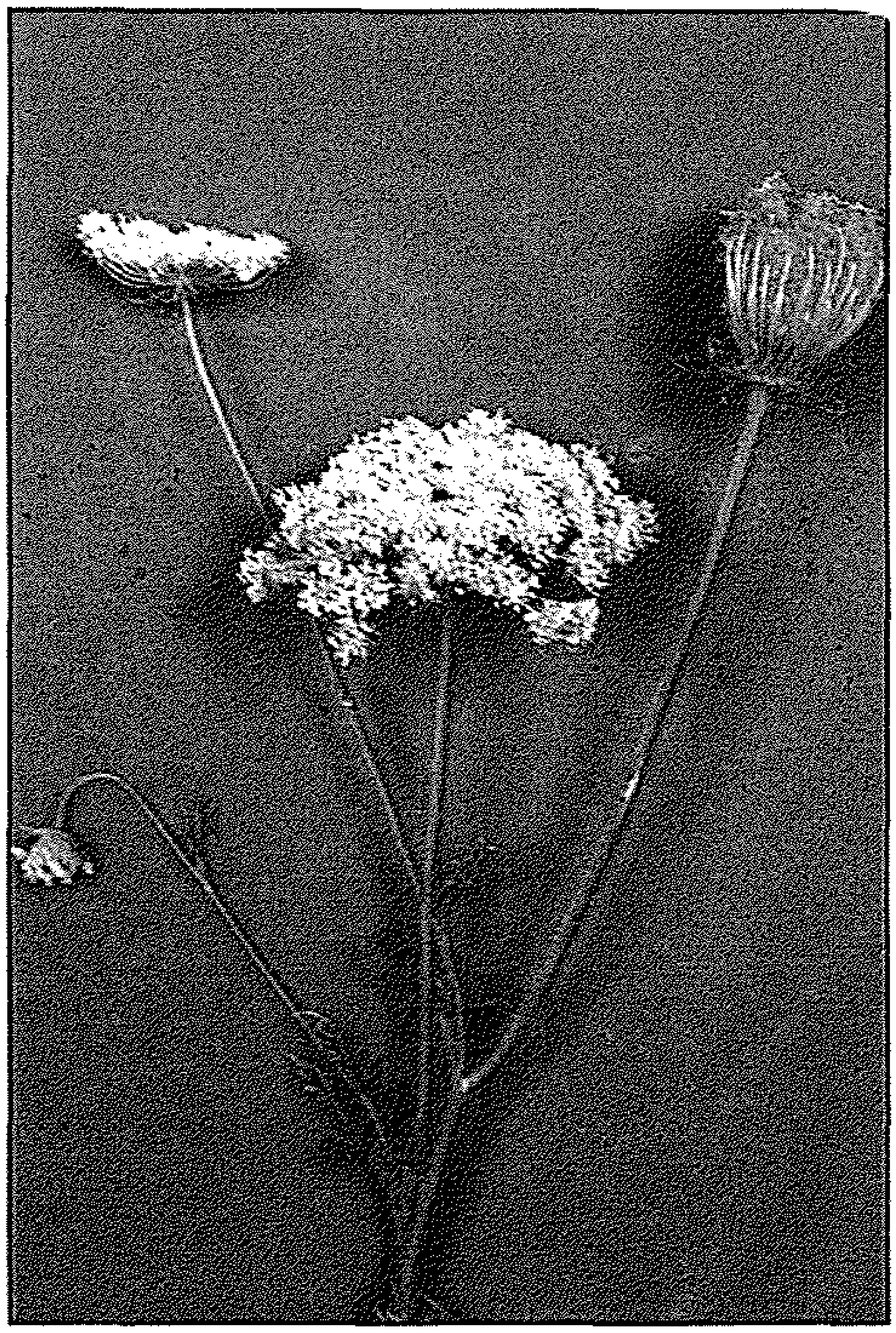


43 ـ **ثوم** ـ ص 201

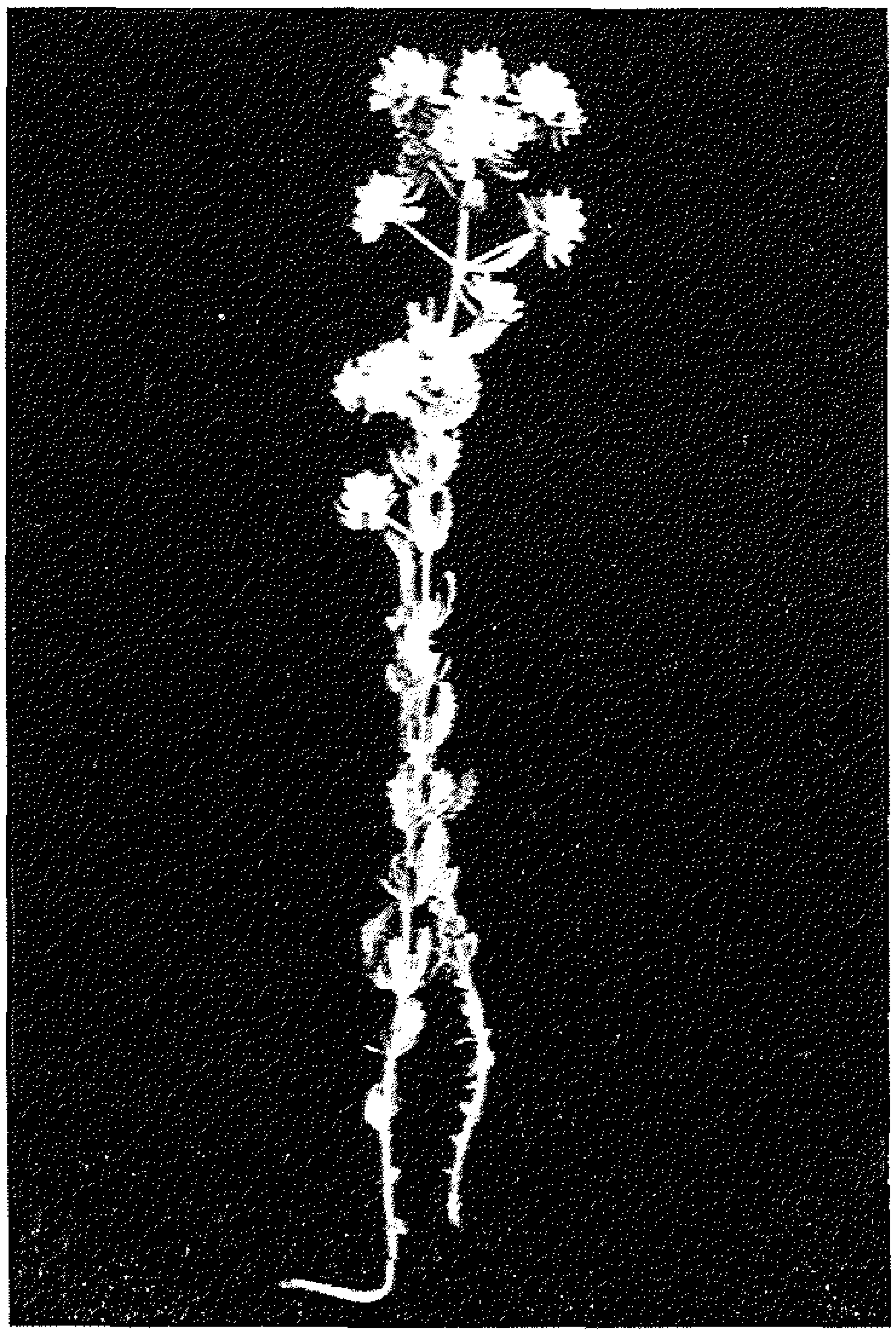
44 ـ **ثيل** (نجم ـ نجيل) ـ ص 207



45 ـ **جزر بستاني** ـ ص 212

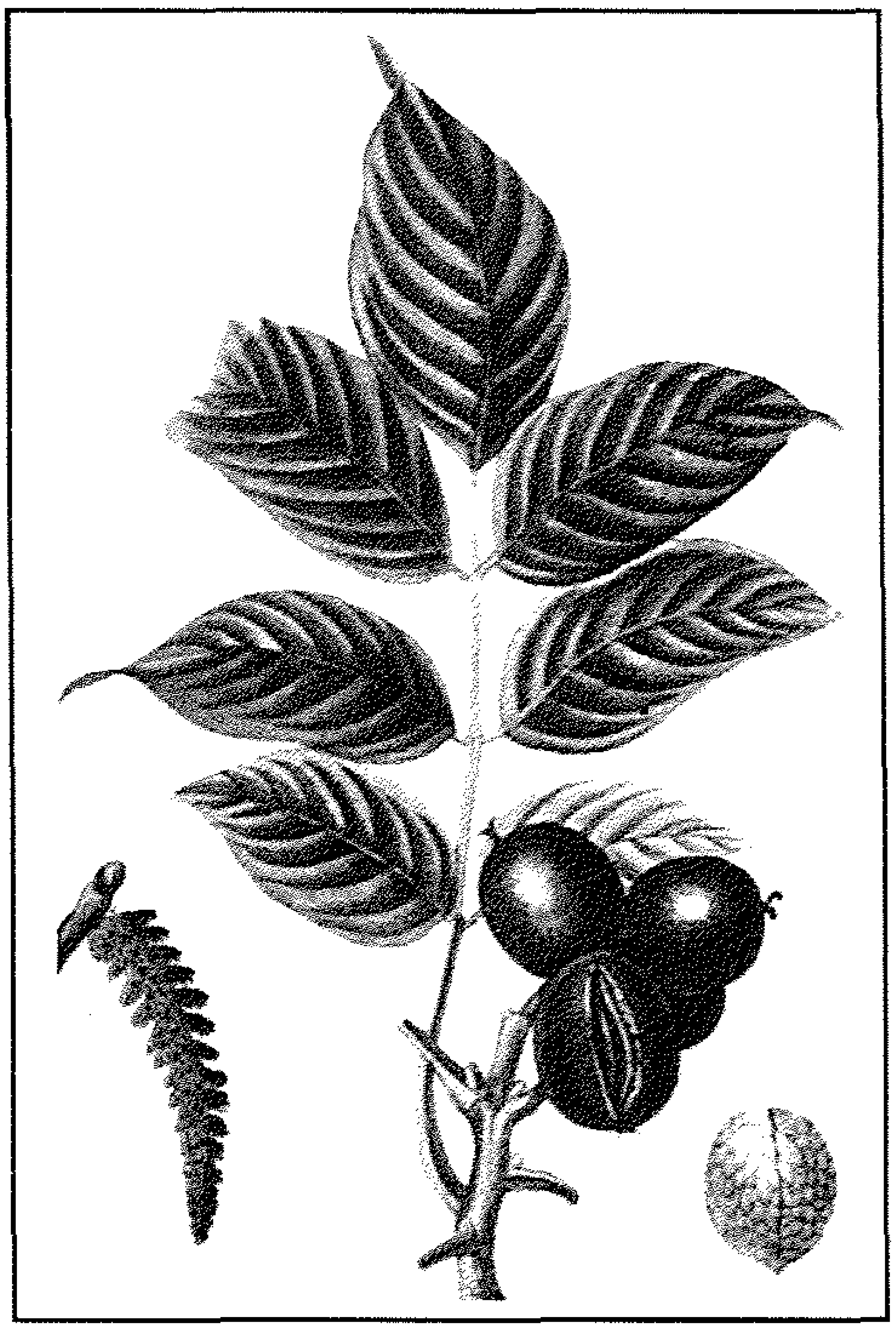


46 ـ **جزر برّي** (جزر الرعاة) ـ ص 217

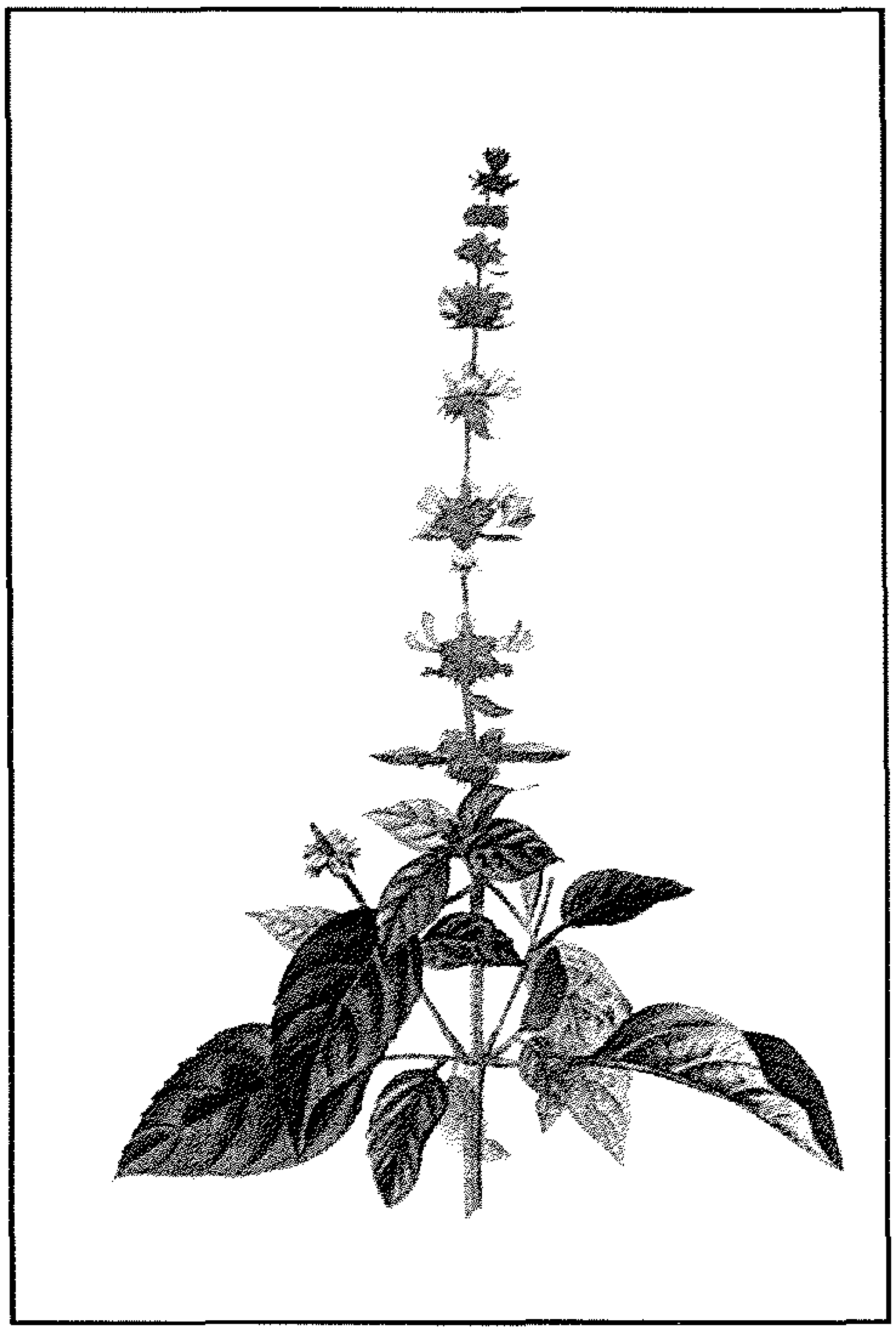


47 ـ **جعدة وبريّة** (حشيشة الريح) ـ ص 220

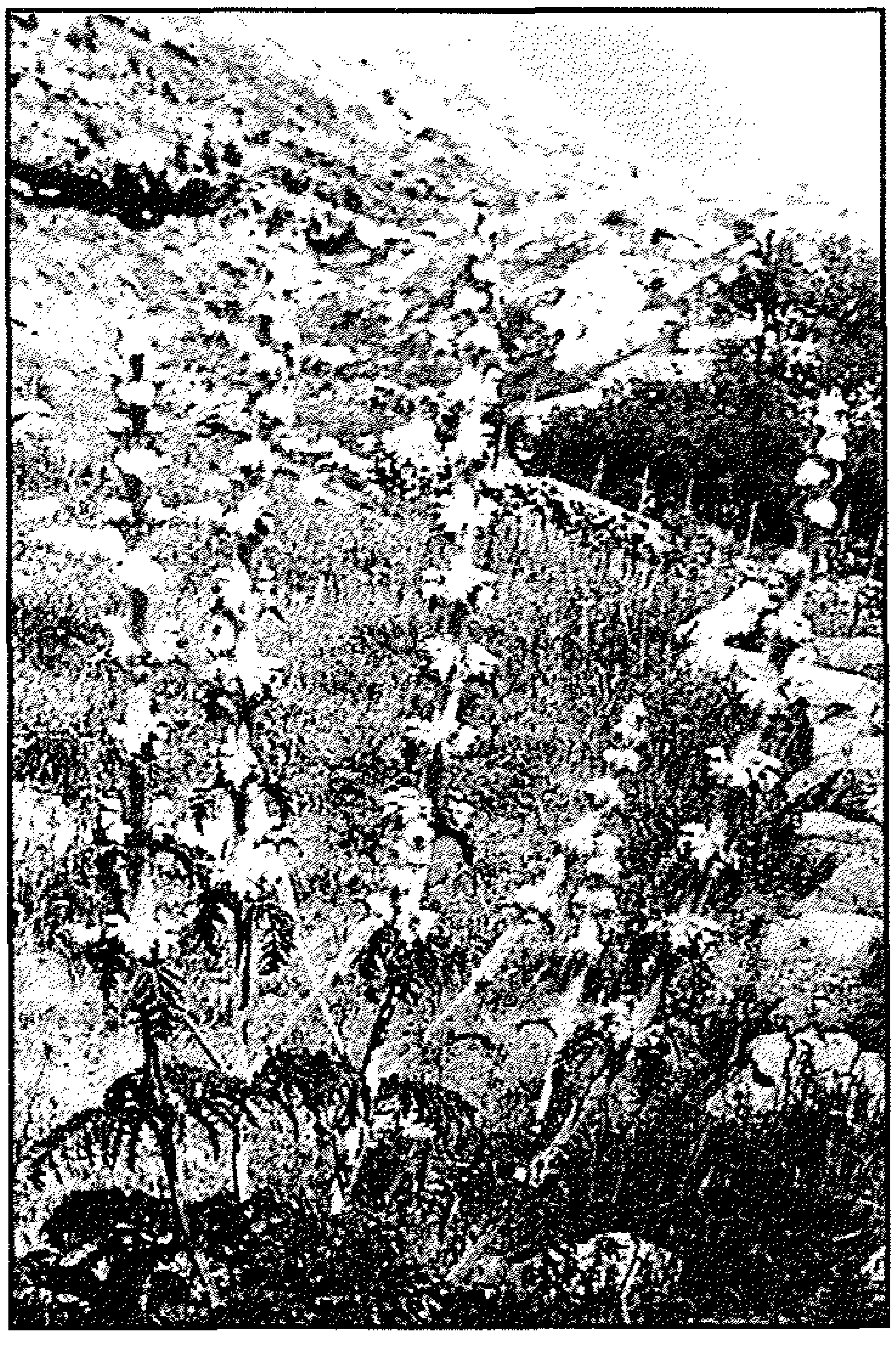
48 ـ **جعدة بلّوطيّة** (بلّوط الأرض) ـ ص 222



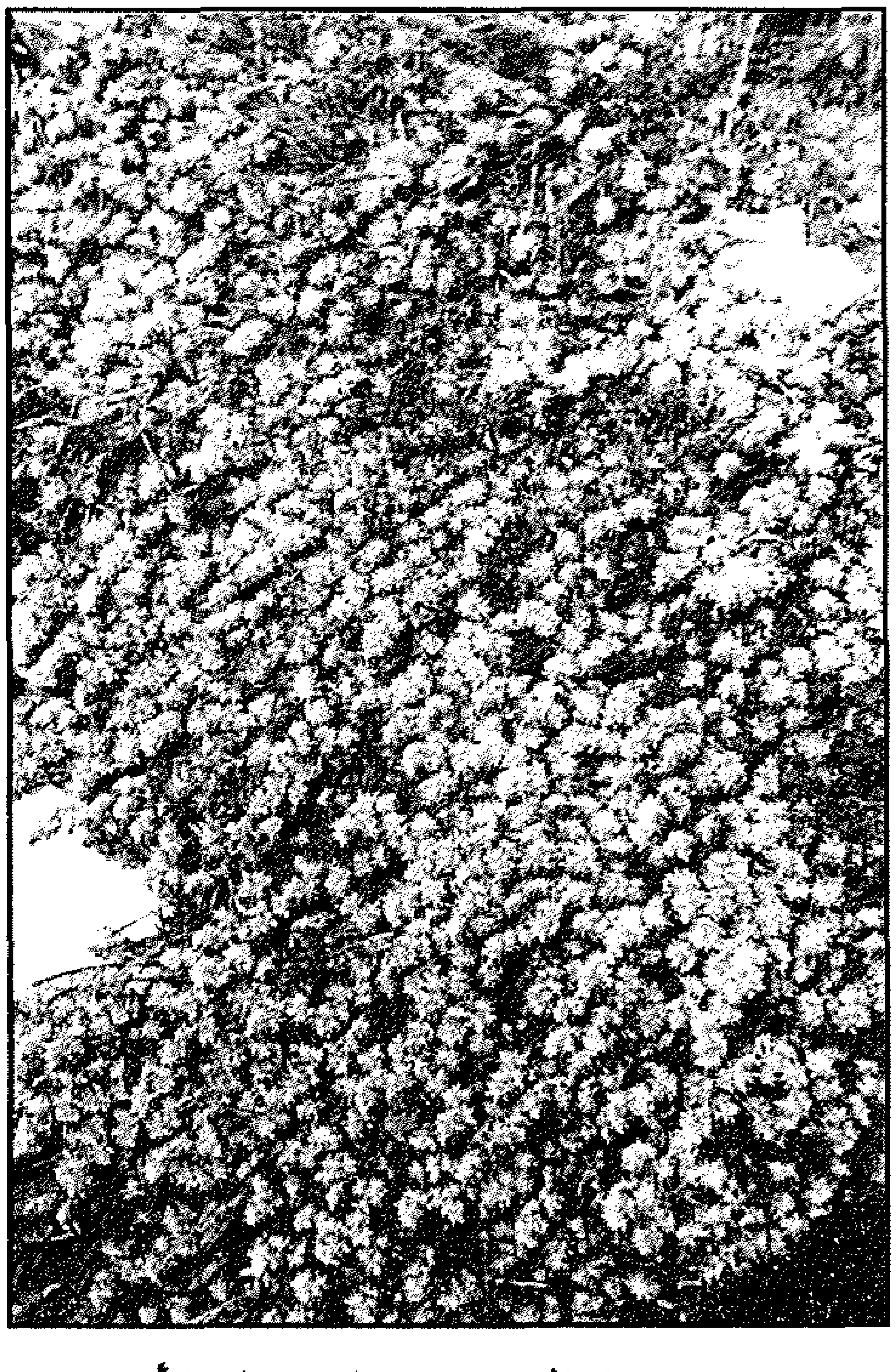
49 ـ **الجوز** (الغجرم ـ الخشف) ـ ص 224



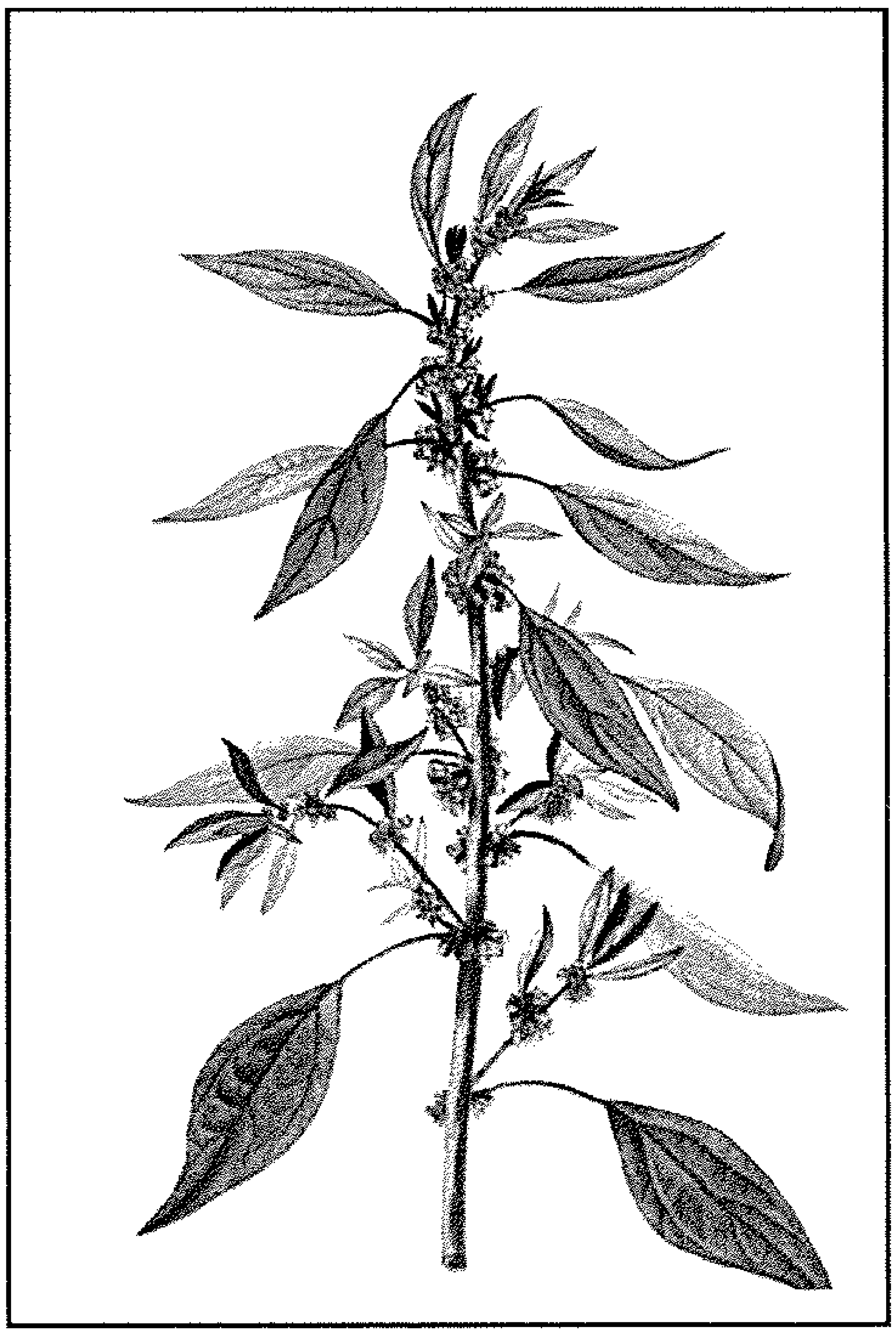
50 ـ **الحبَق** (لحبَق) ـ ص 231



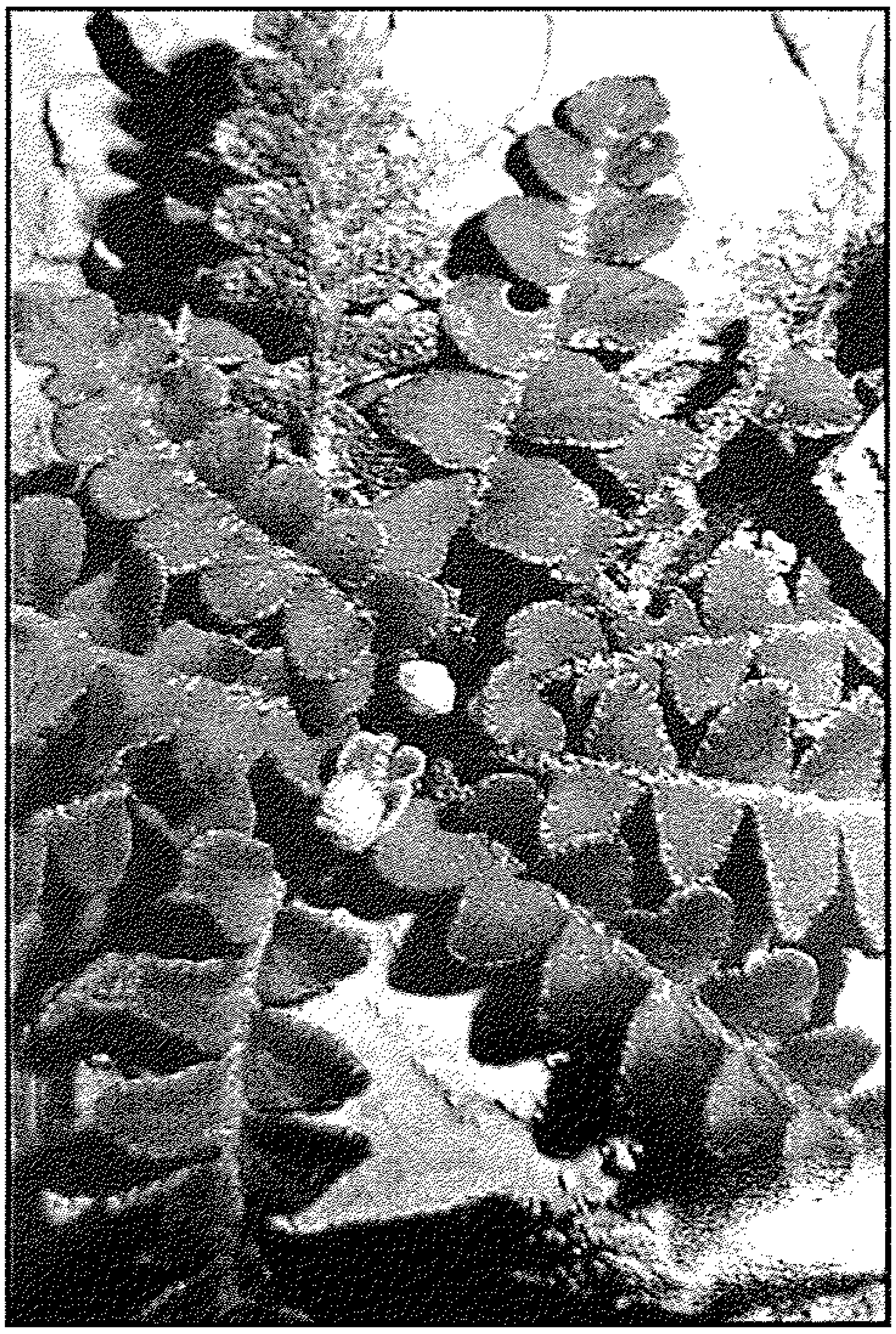
51 ـ **حزنبل** (ناردين شائك) ـ ص 235



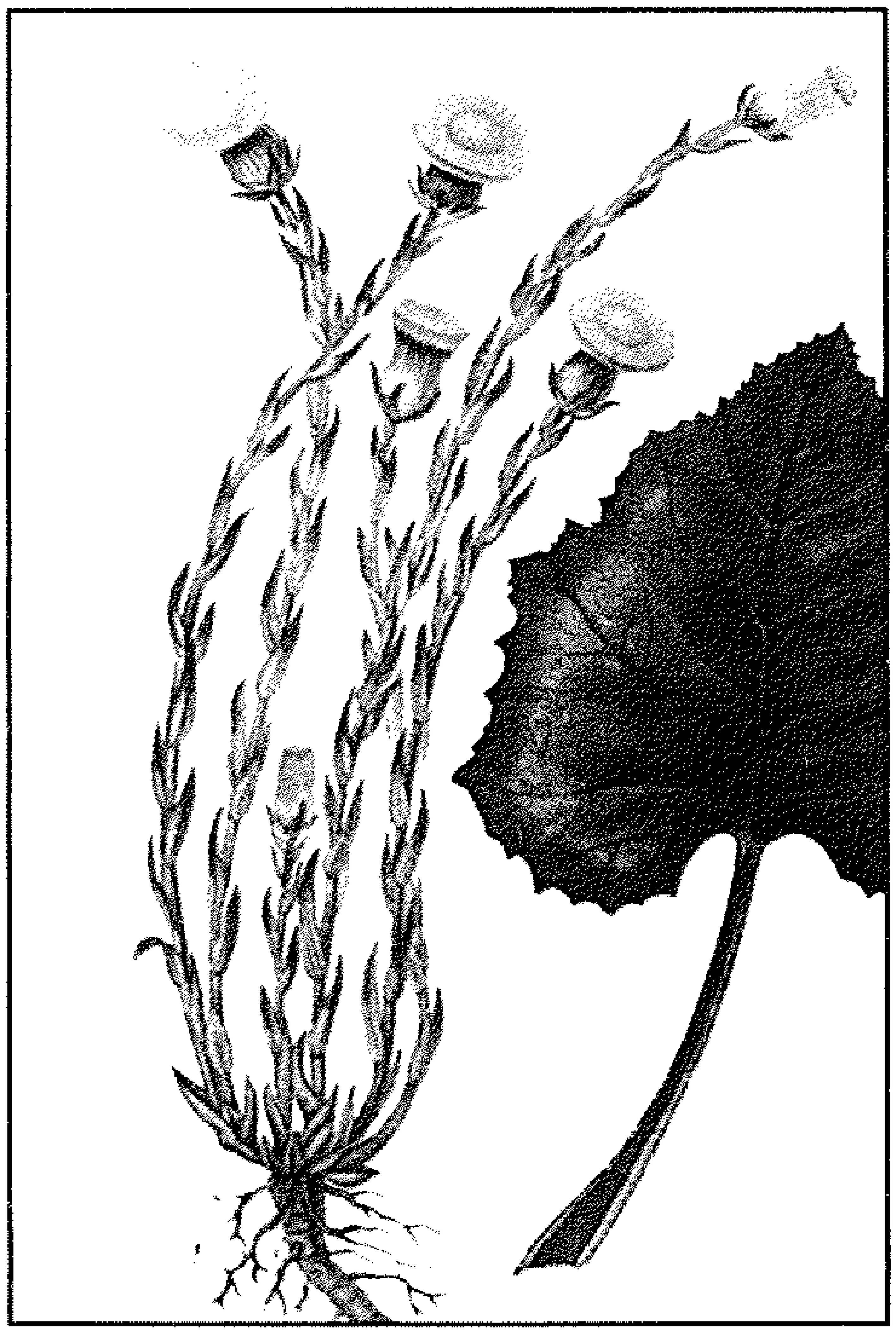
52 ـ **حشيشة الداحس** (بساط الأرض) ـ ص 238



53 ـ **حشيشة الزجاج** (الربيعيّة) ـ ص 240



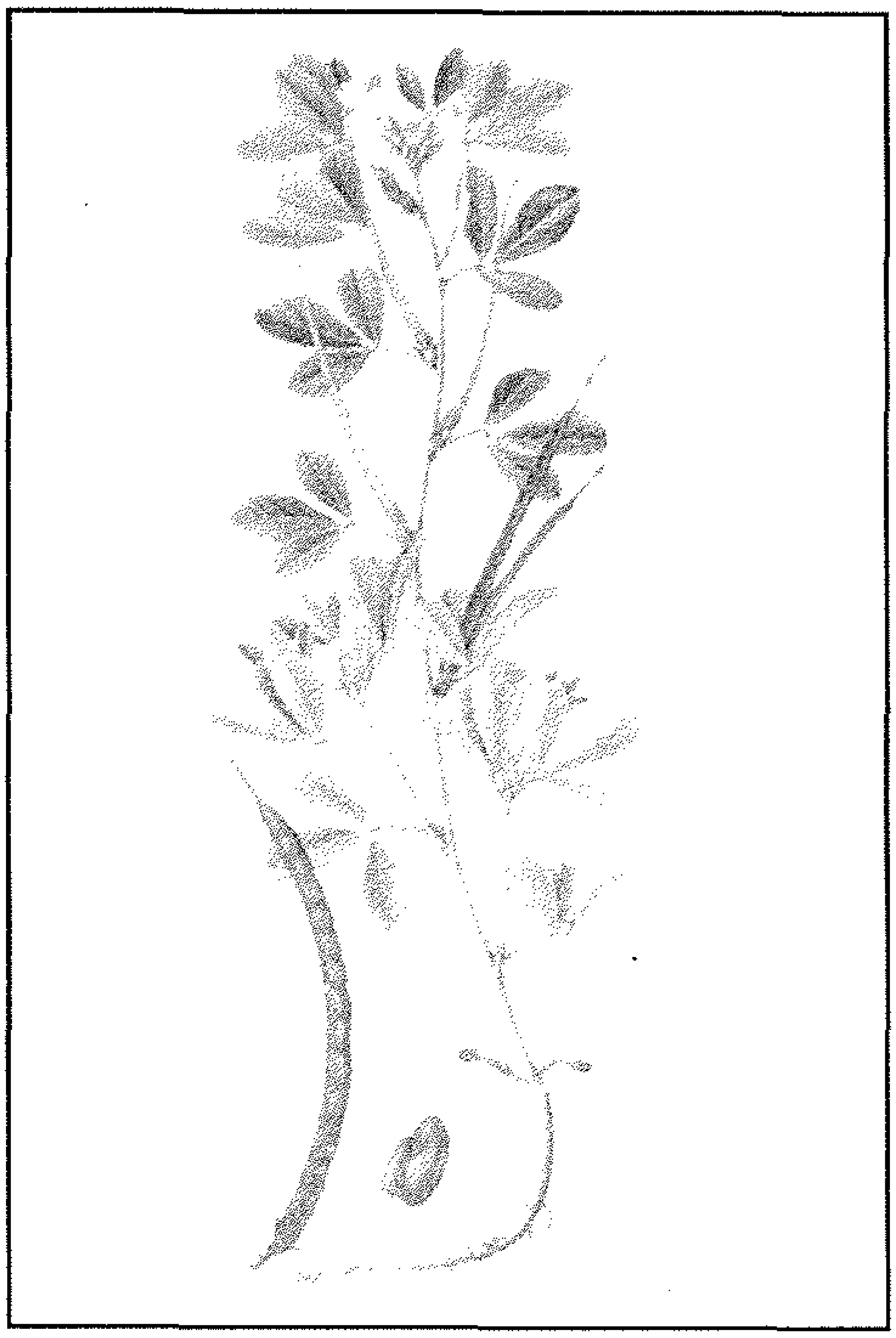
54 ـ **حشيشة الذهب** (شيطرج) ـ ص 245



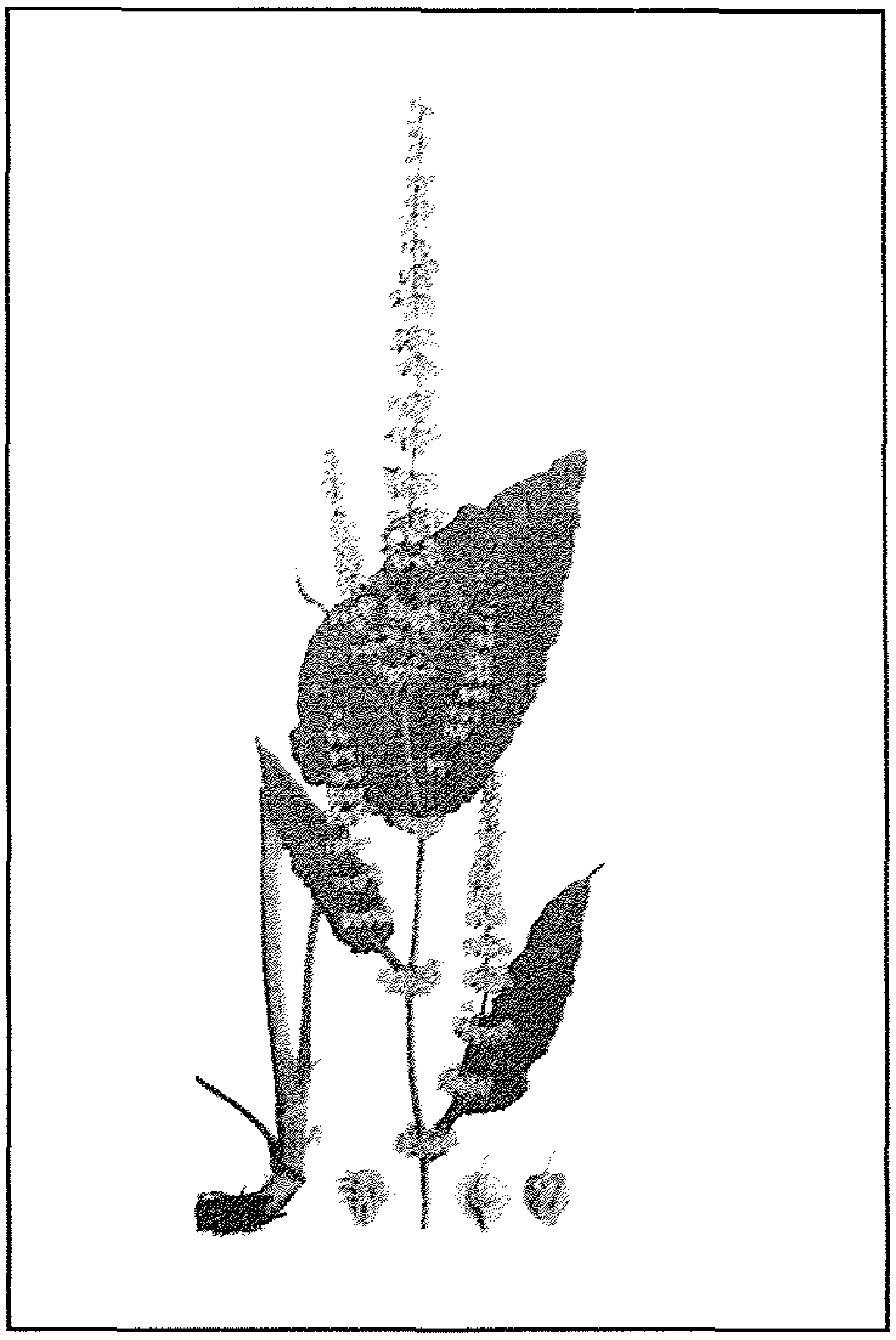
55 ـ **حشيشة السّعال** (أم رغيف) ـ ص 248

56 ـ **حشيشة الطحال** (عقربان) ـ ص 252

57 ـ **الحشيشة المباركة** ـ ص 255



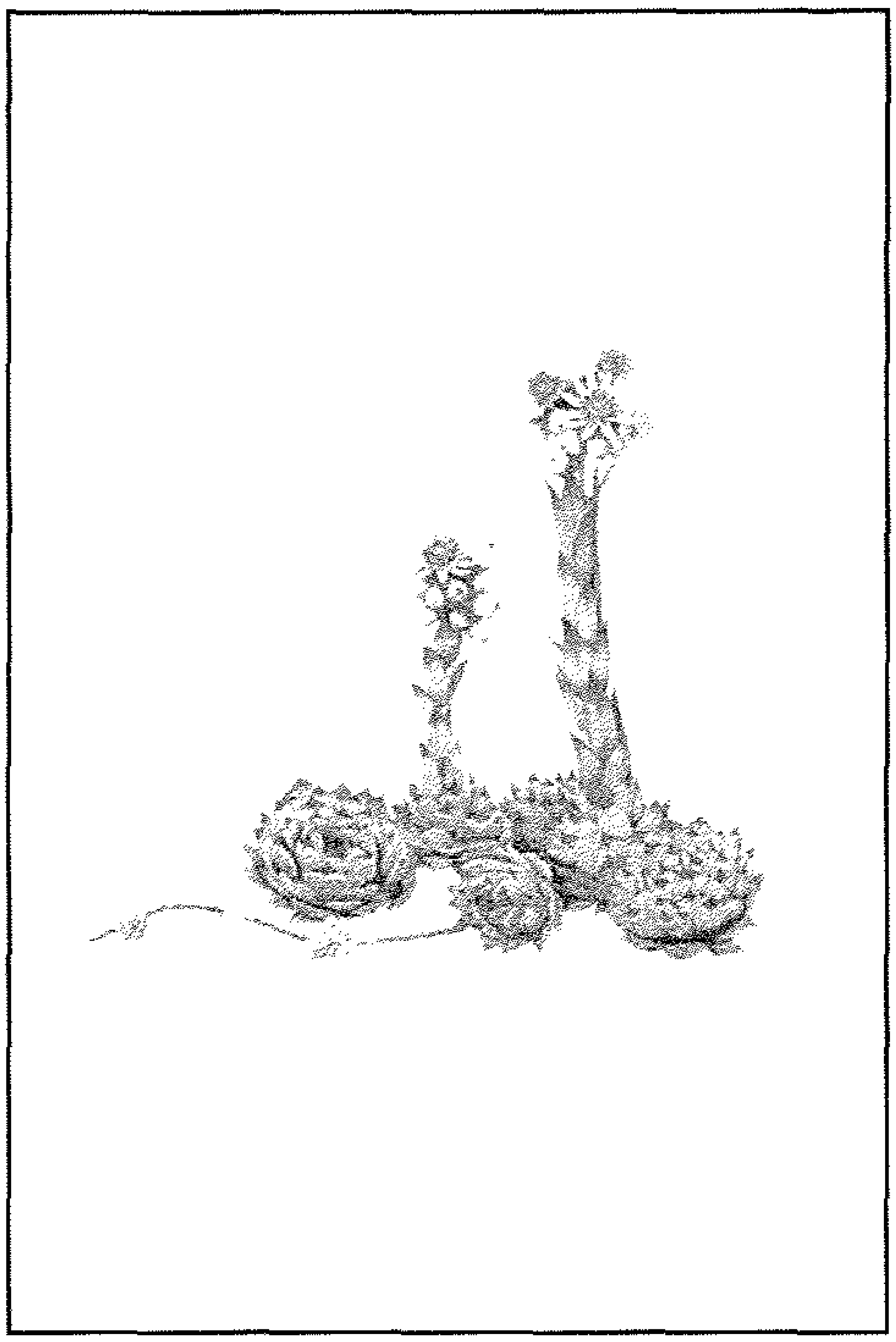
58 ـ **حلبة** (شنليلة) ـ ص 259



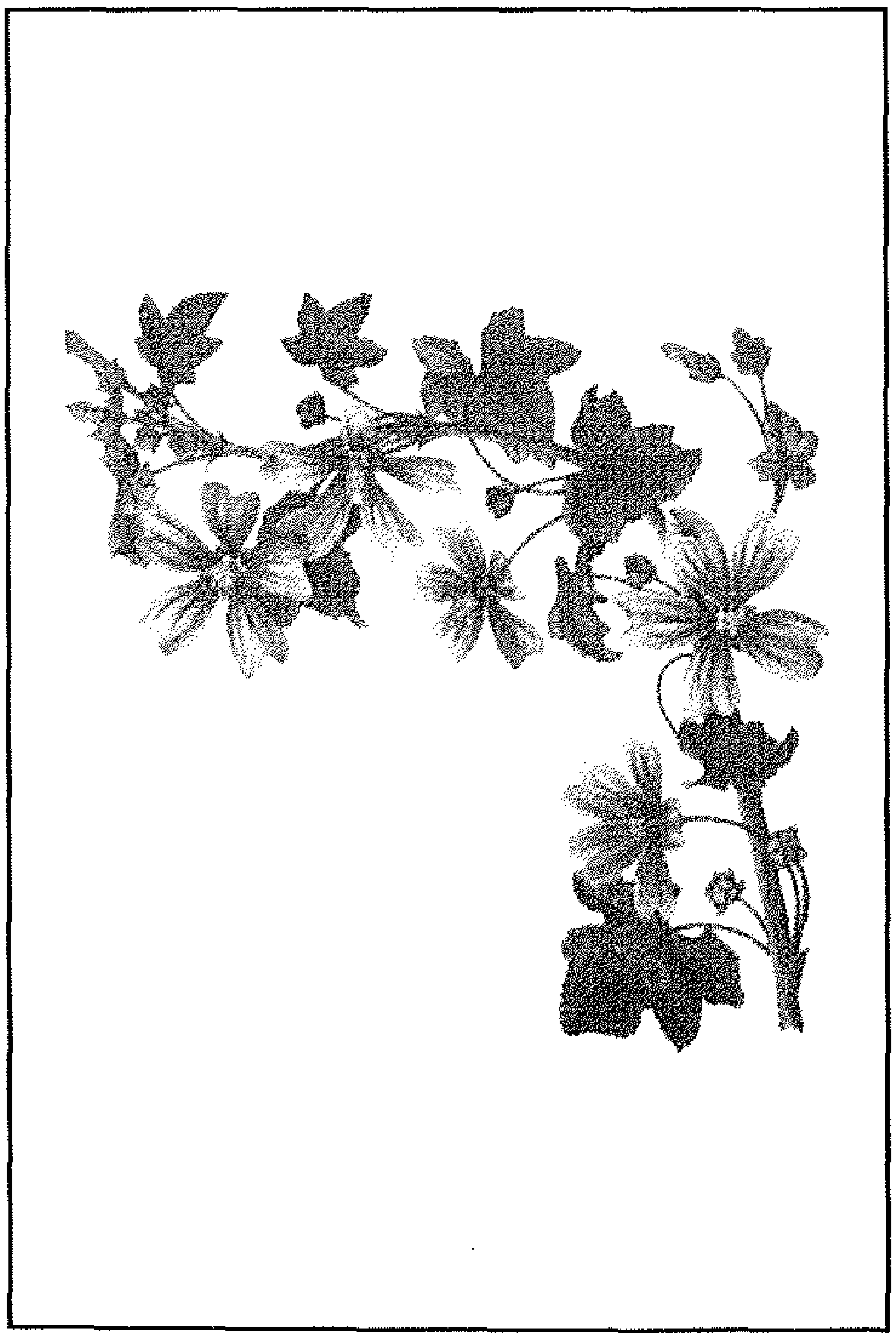
59 ـ **الحمّاض الكبير** (عرق مسهّل) ـ ص 262

60 ـ **الحمّاض الصغير** (حمّيضة) ـ ص 265

61 ـ **حندقوق** (إكليل الملك) ـ ص 268



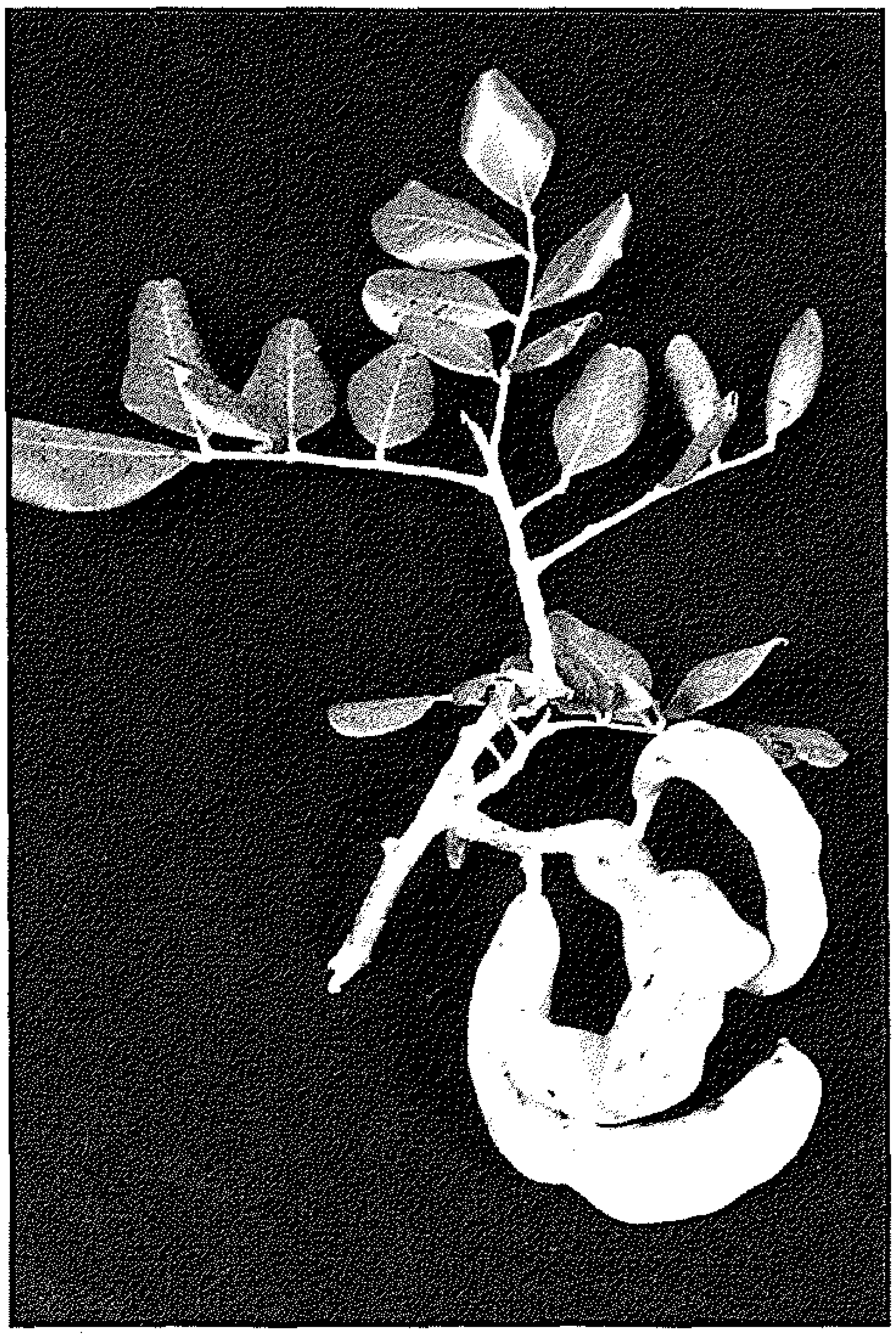
62 ـ **حي العالم** (حرشف السطوح) ـ ص 271



63 ـ **خبّازي** (خبّيزة) ـ ص 274

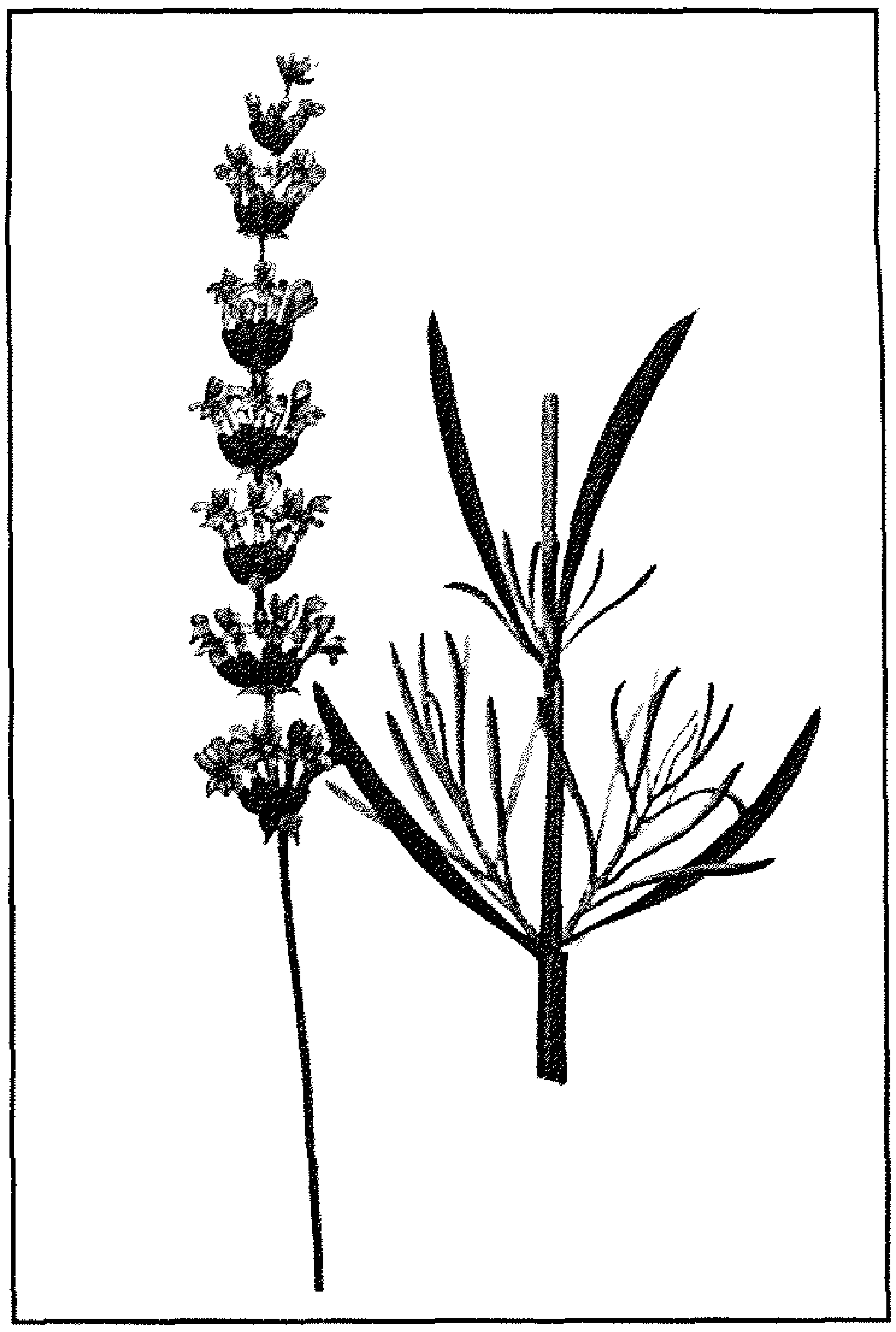
64 ـ **خرز الصخور** (حزاز) ـ ص 280

65 ـ **خرشوف** (أرضي شوكي) ـ ص 283



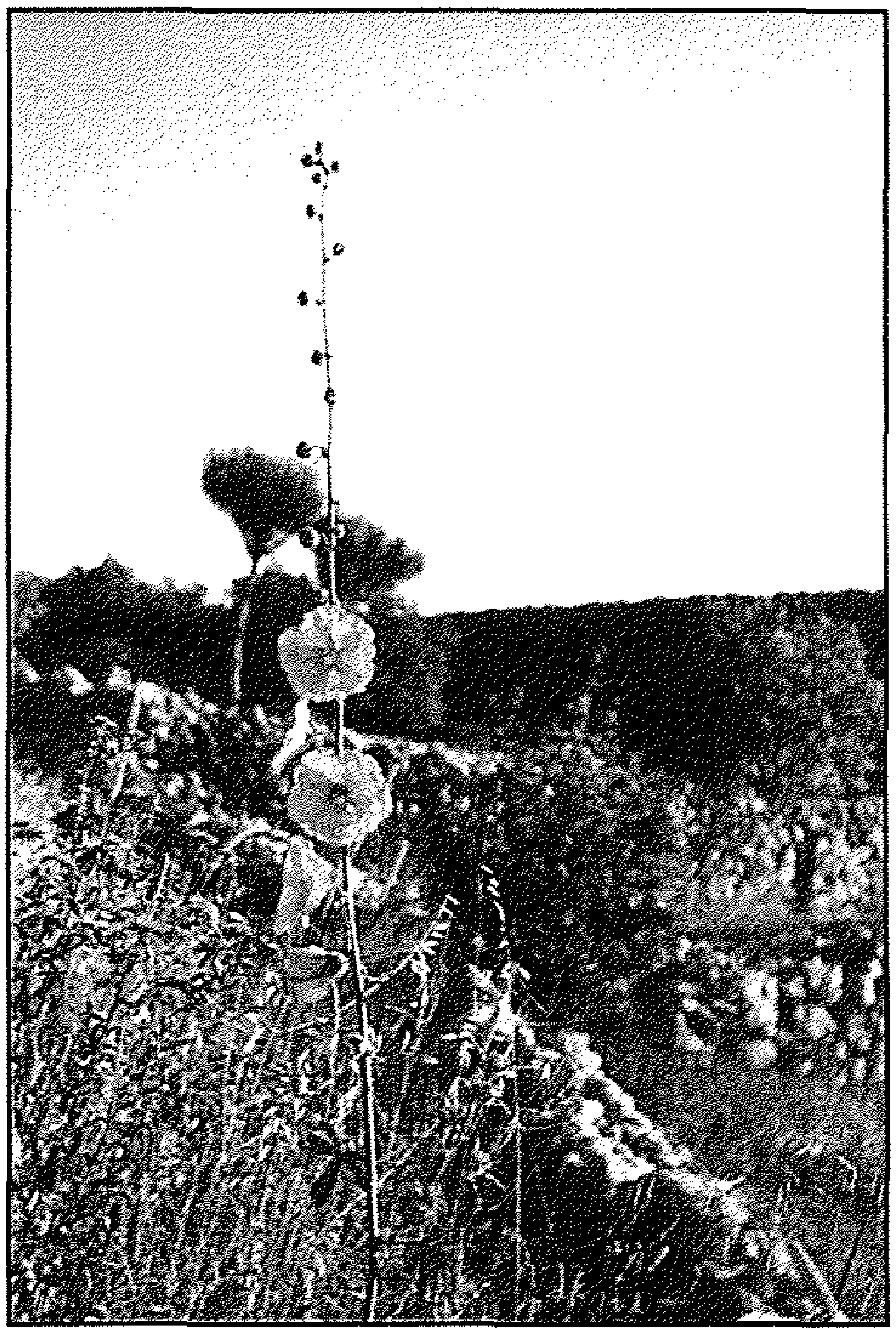
66 ـ **خرنوب** (خرّوب) ـ ص 286

67 ـ **خزوَع** ـ ص 289

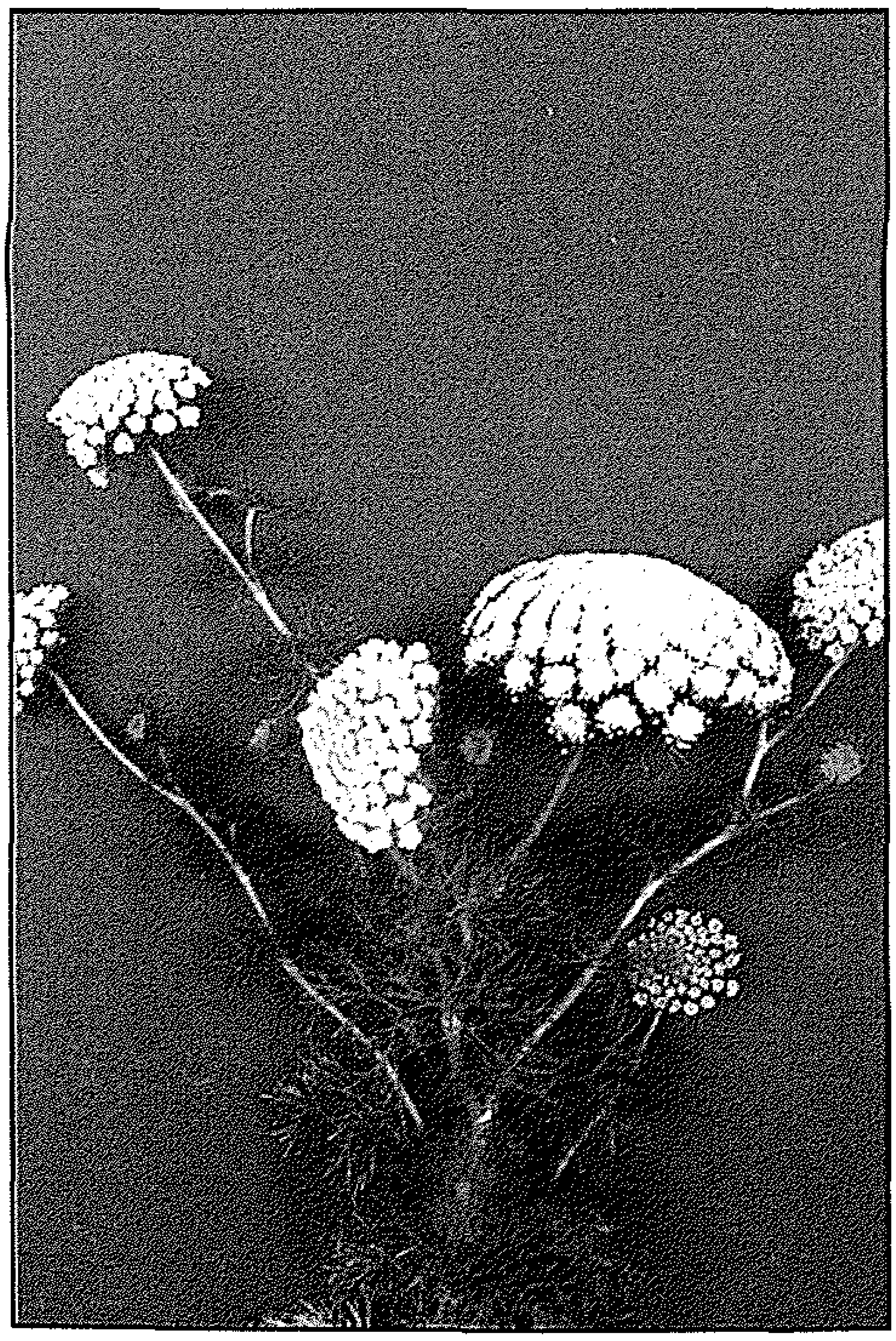


68 ـ **الخزامه** (خُزام) ـ ص 296

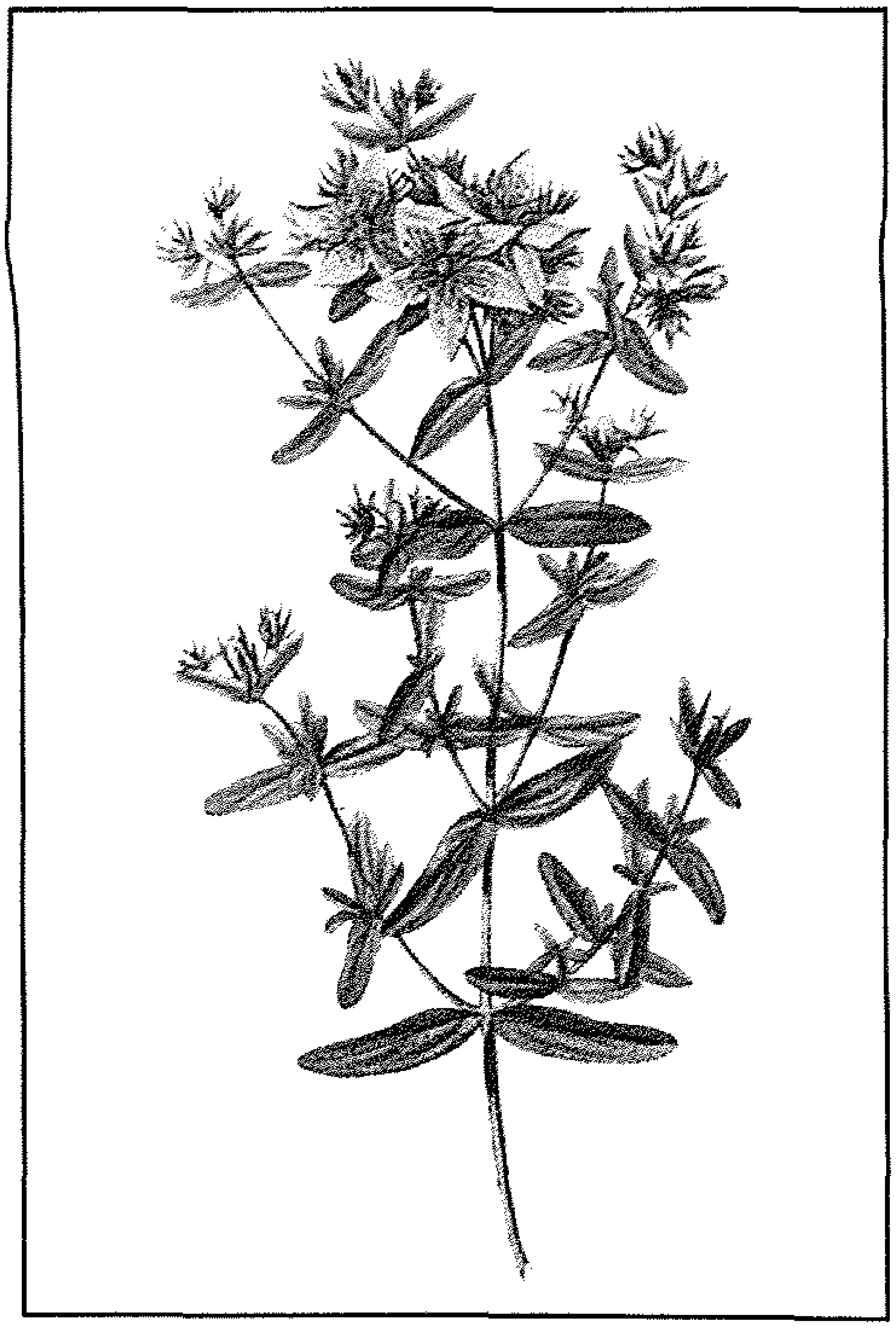
69 ـ **خصي الثعلب** (بوزايدون) ـ ص 296



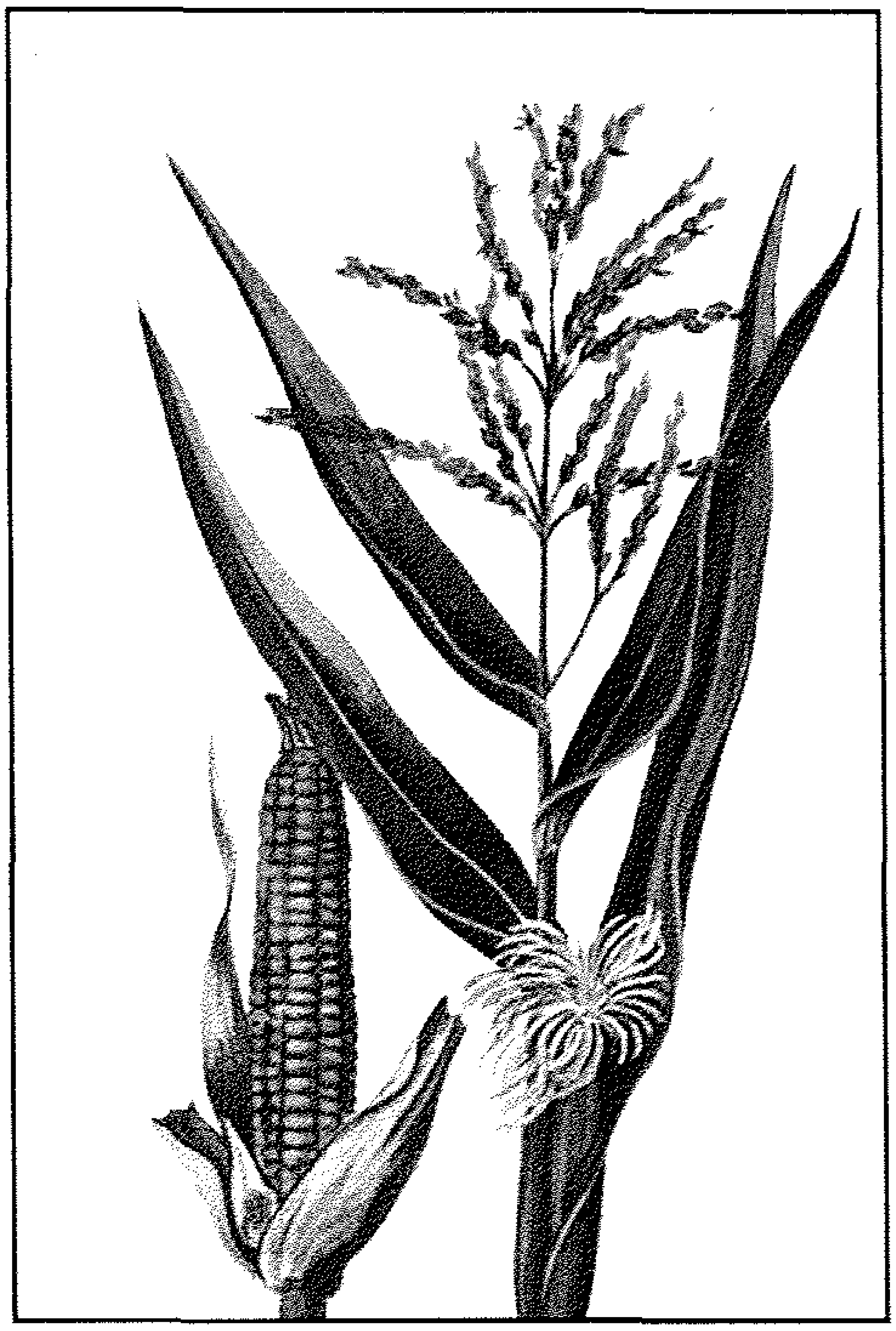
70 ـ **خطمي برّي** (خاتوميّة) ـ ص 300



71 ـ **الخلّة** (خلاّل ـ بشنيخ) ـ ص 303



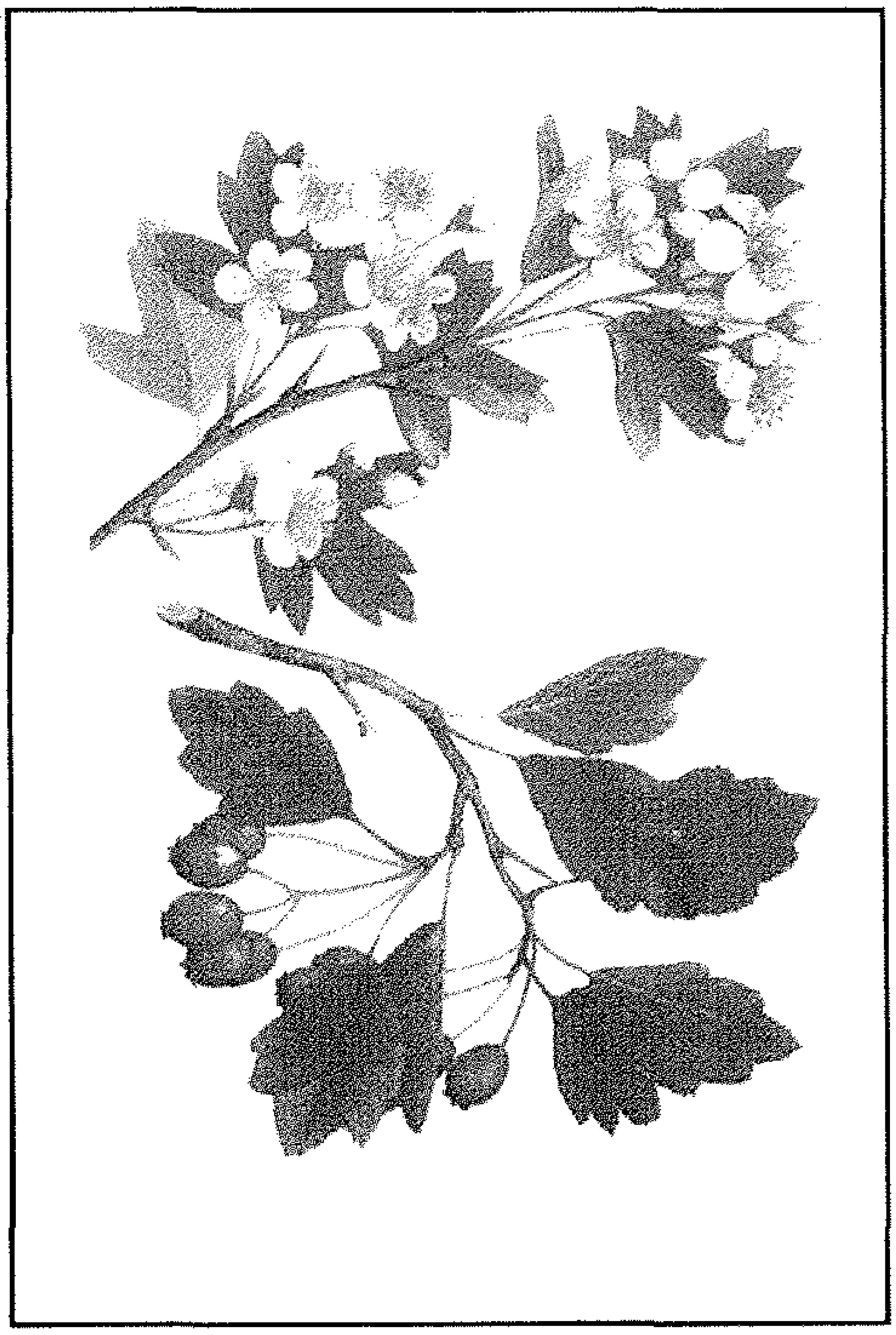
72 ـ **داذي** (حشيشة الحرق) ـ ص 306



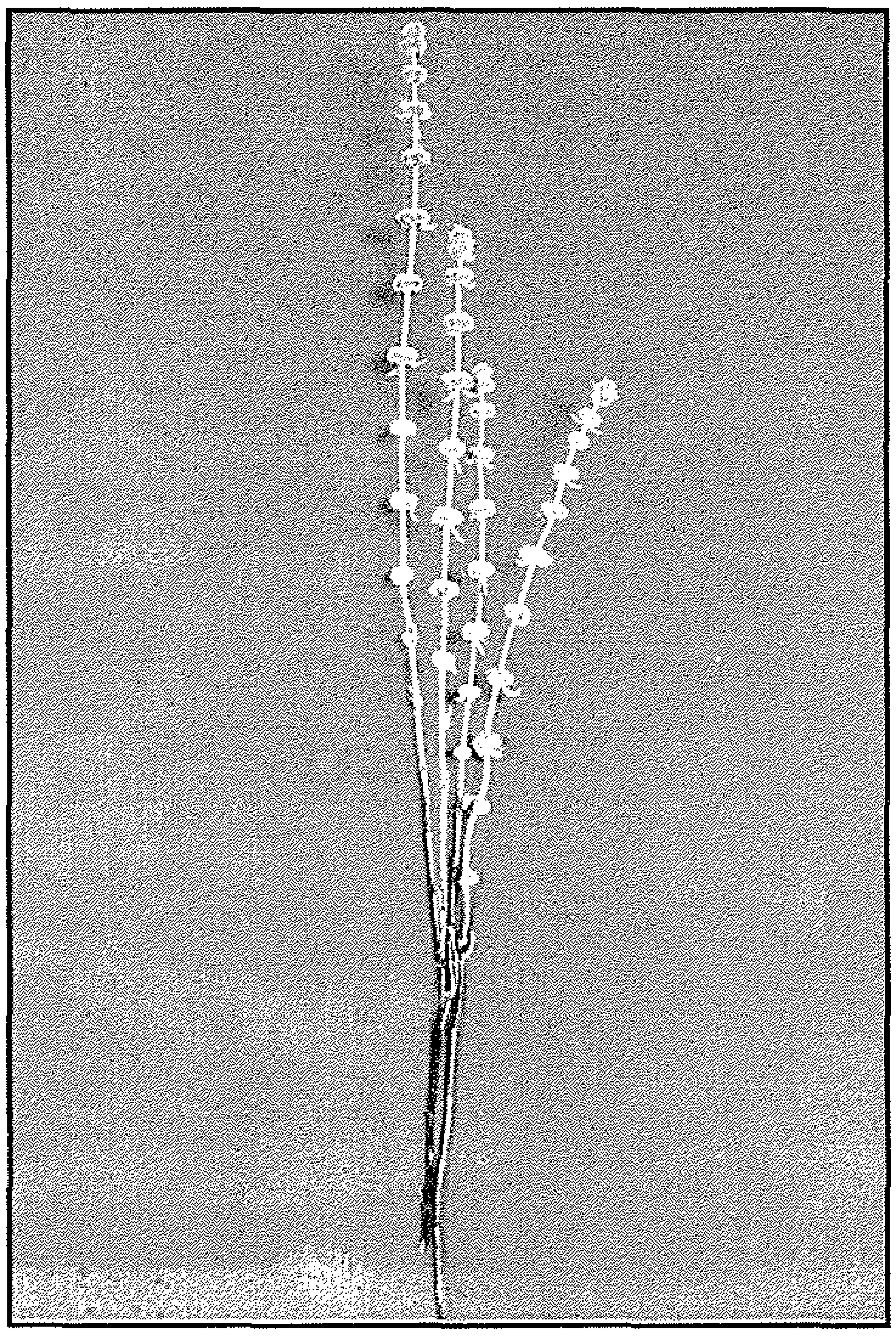
73 ـ **ذرة صفراء** (لحية الكبال) ـ ص 310

74 ـ **راسن** (تزّهل ـ زنجبيل بلدي) ـ ص 312

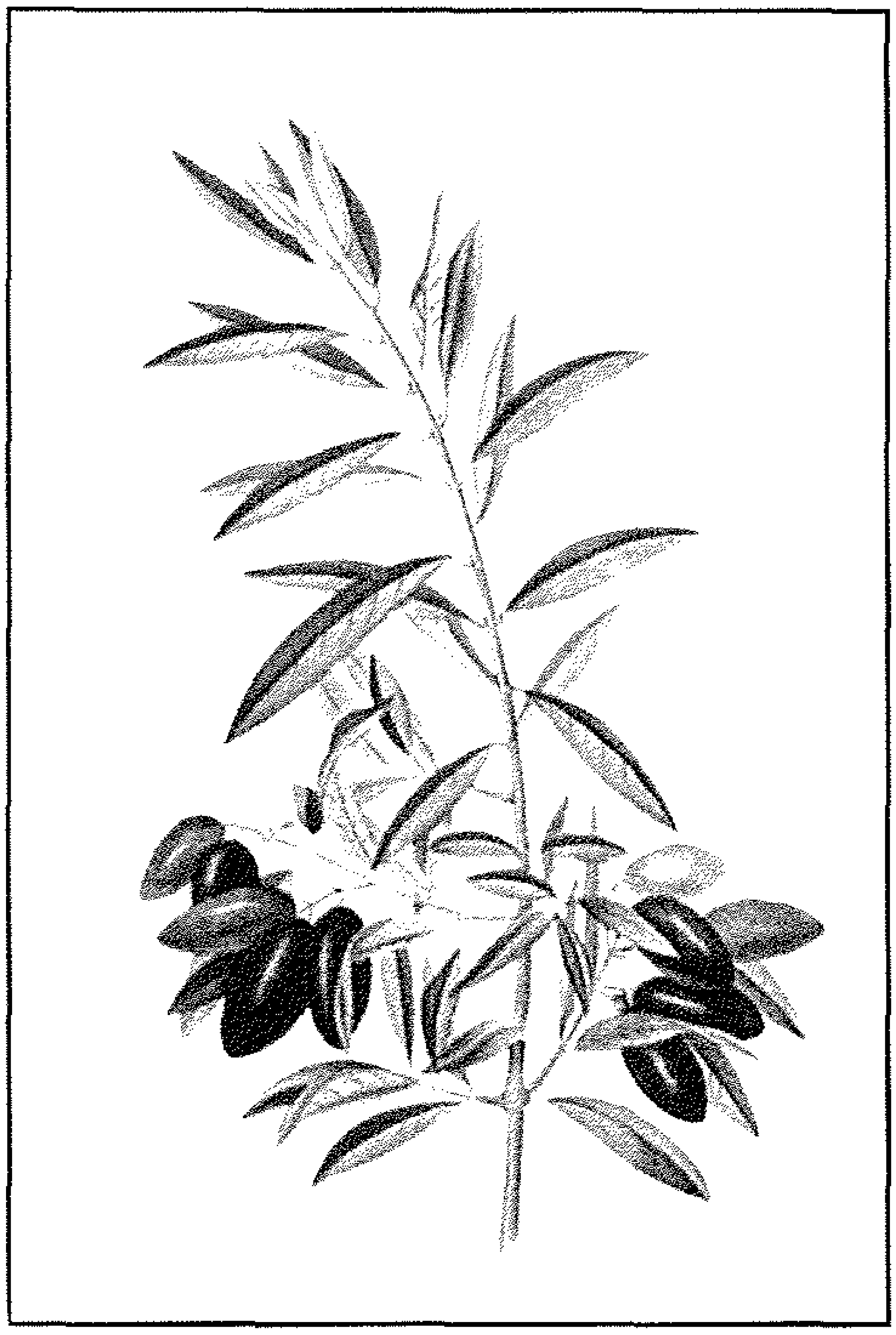
75 ـ **راوند** (ريباس) ـ ص 316



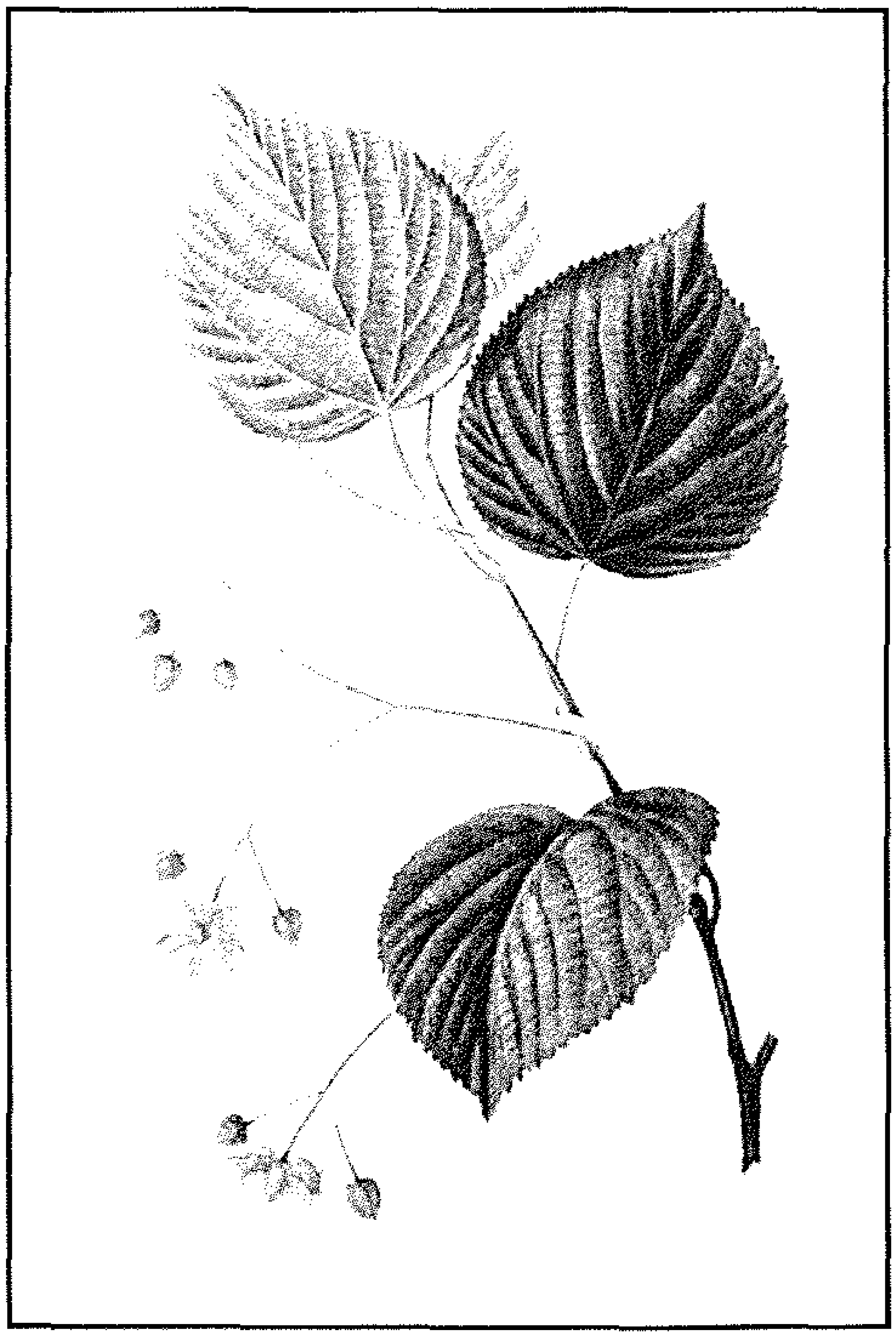
76 ـ **زعرور** (تفاح المزاح) ـ ص 321



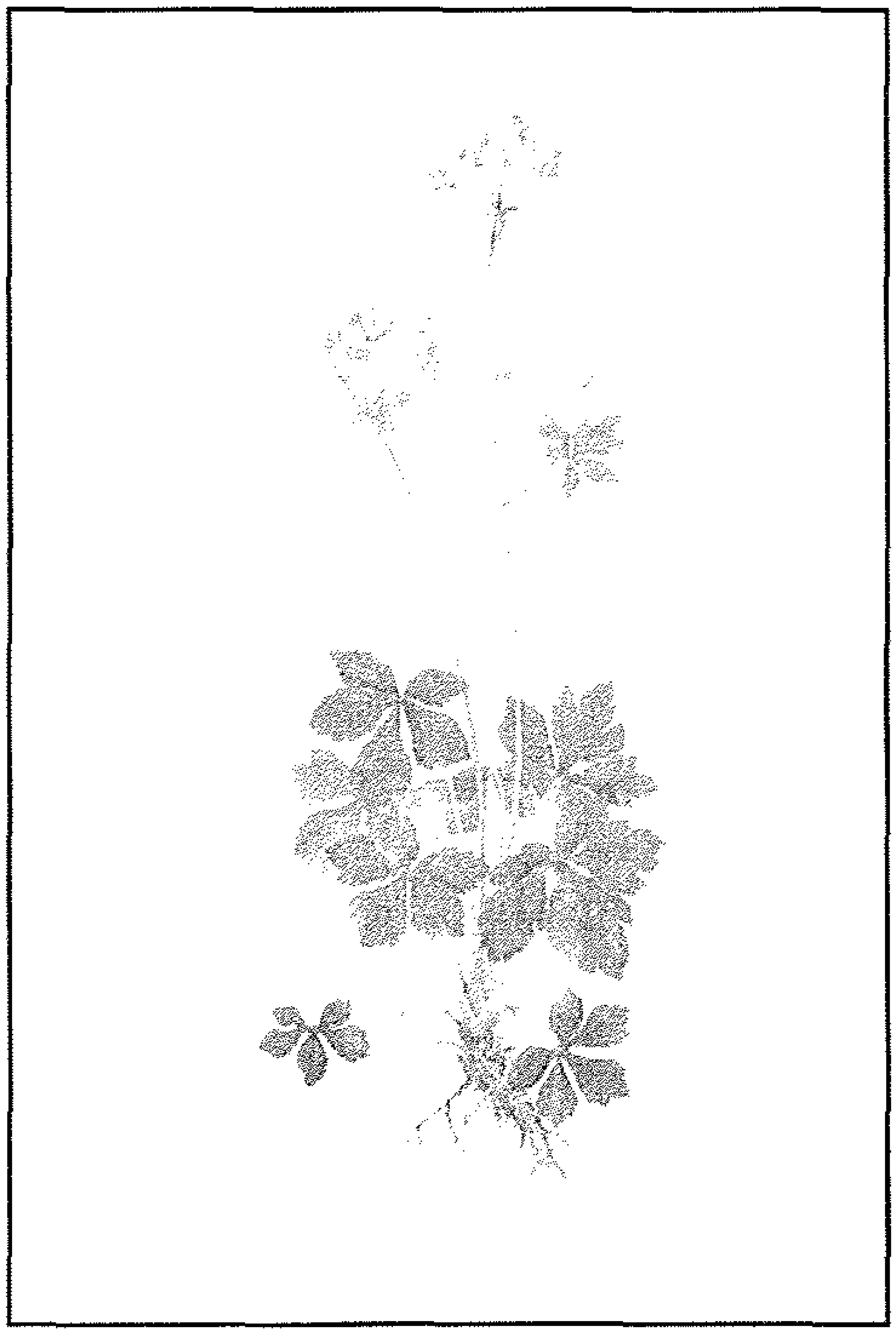
77 ـ **الزوفا** (الحشيشة المقدّسة) ـ ص 325



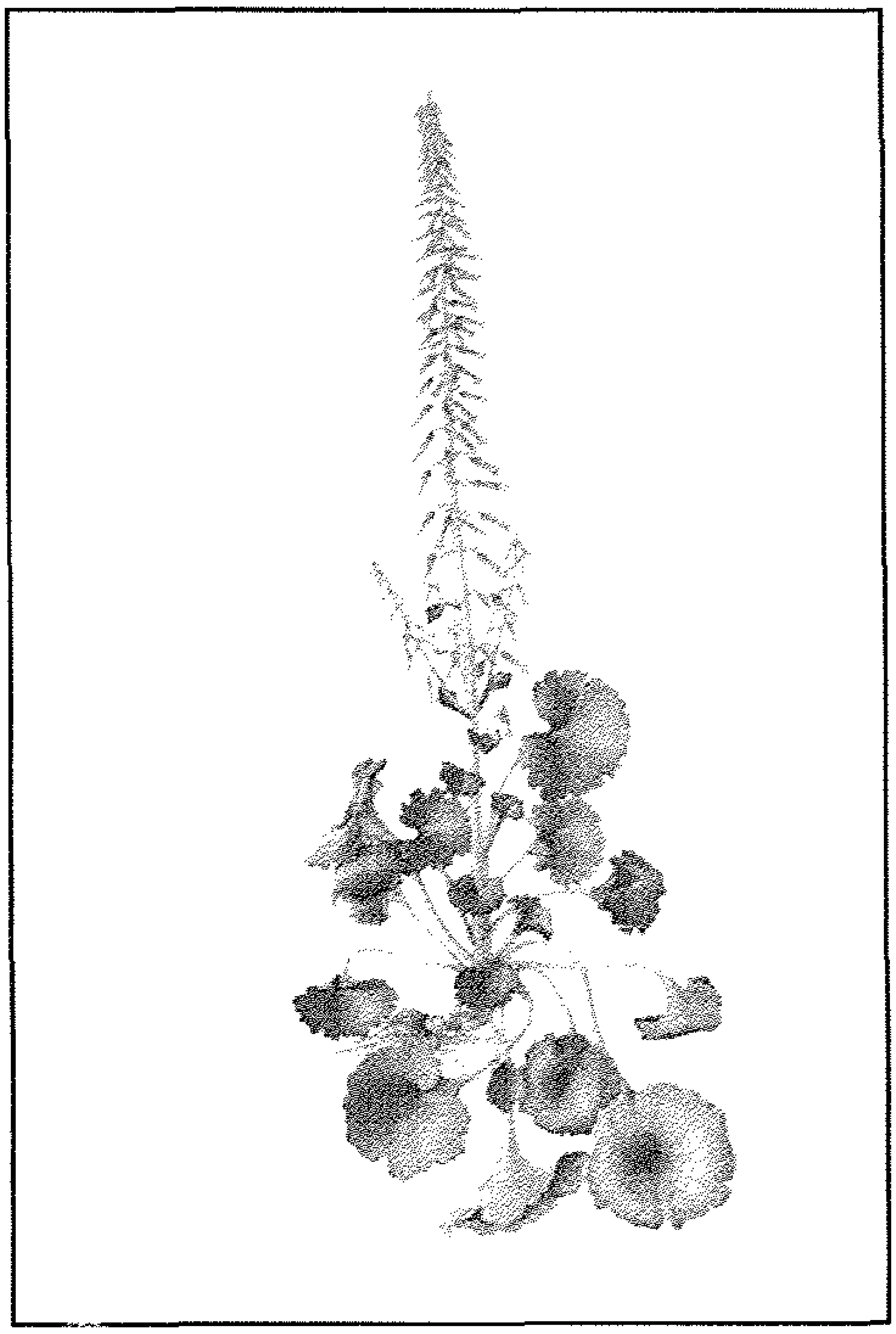
78 ـ **الزيتون** ـ ص 328



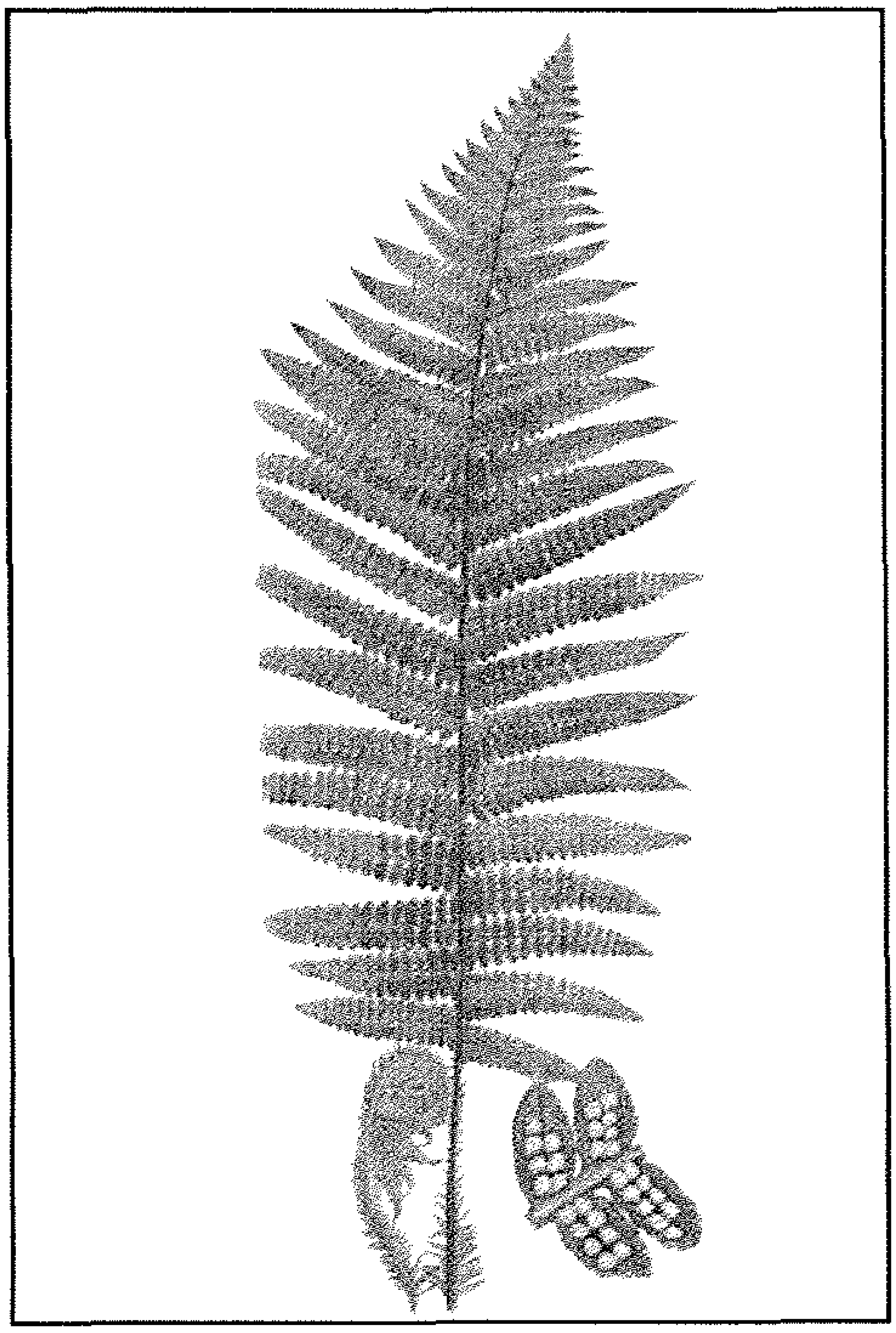
79 ـ **زيزفون** ـ ص 332



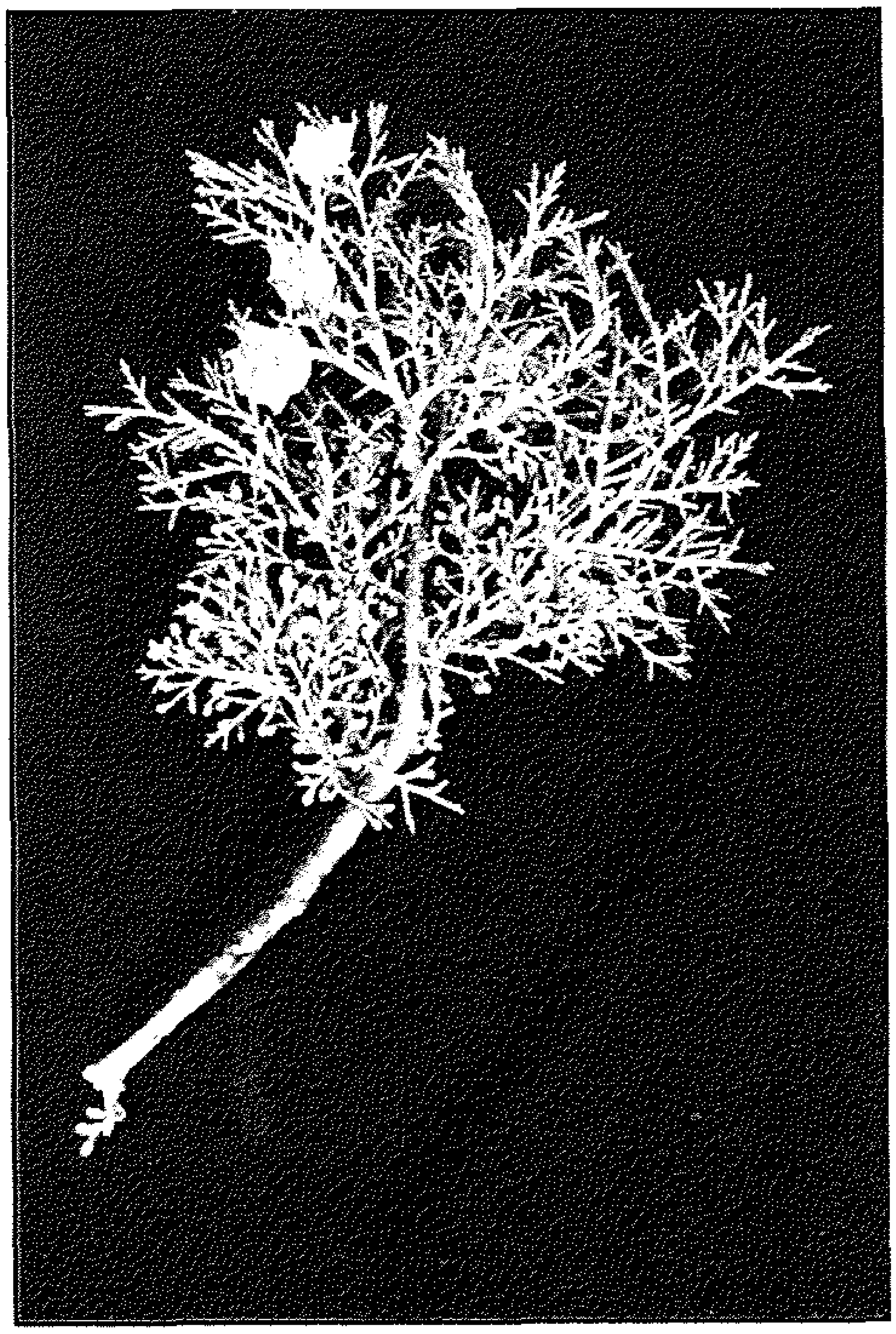
80 ـ **سانيكولا** ـ ص 338



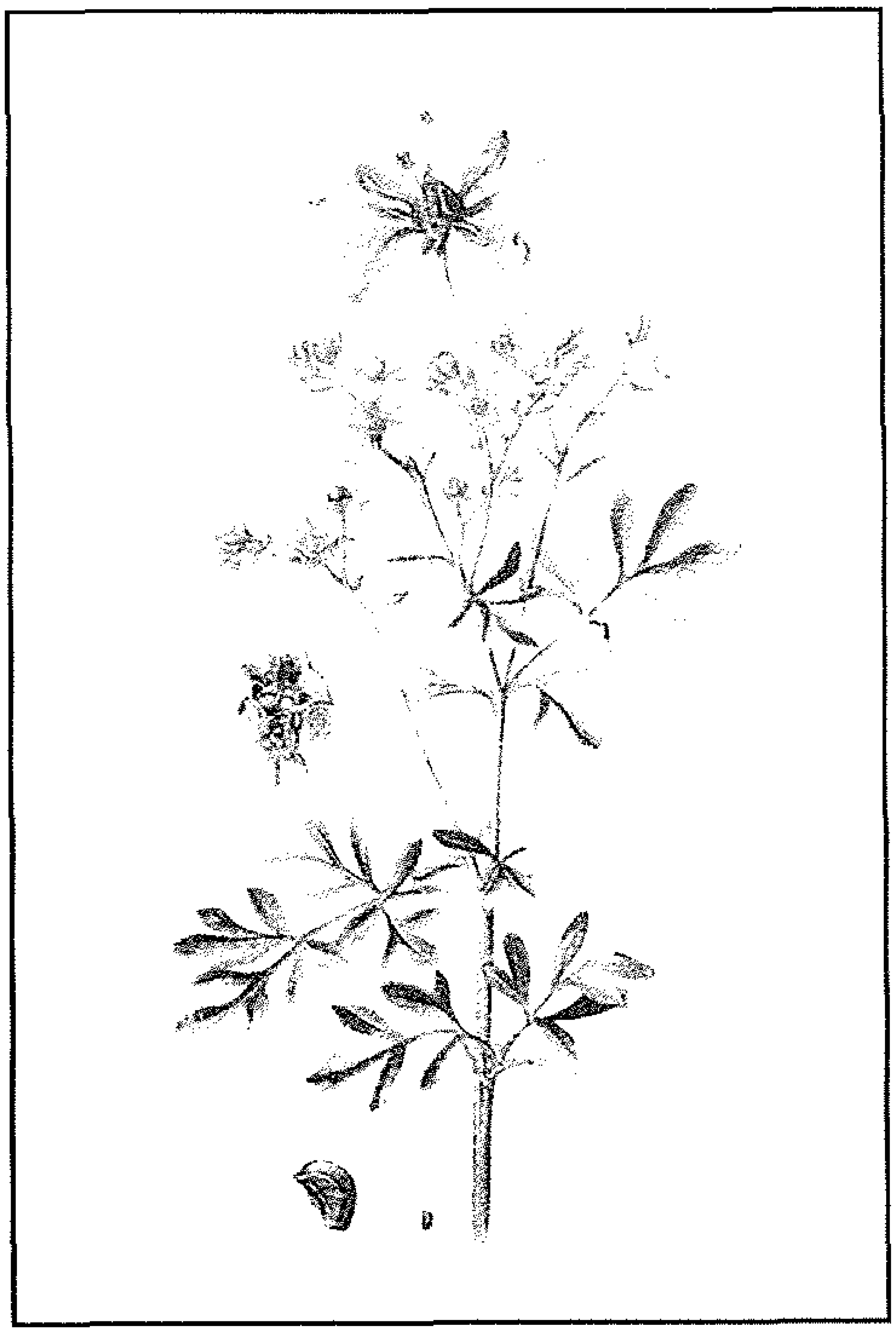
81 ـ **سرّة الأرض** ـ ص 340



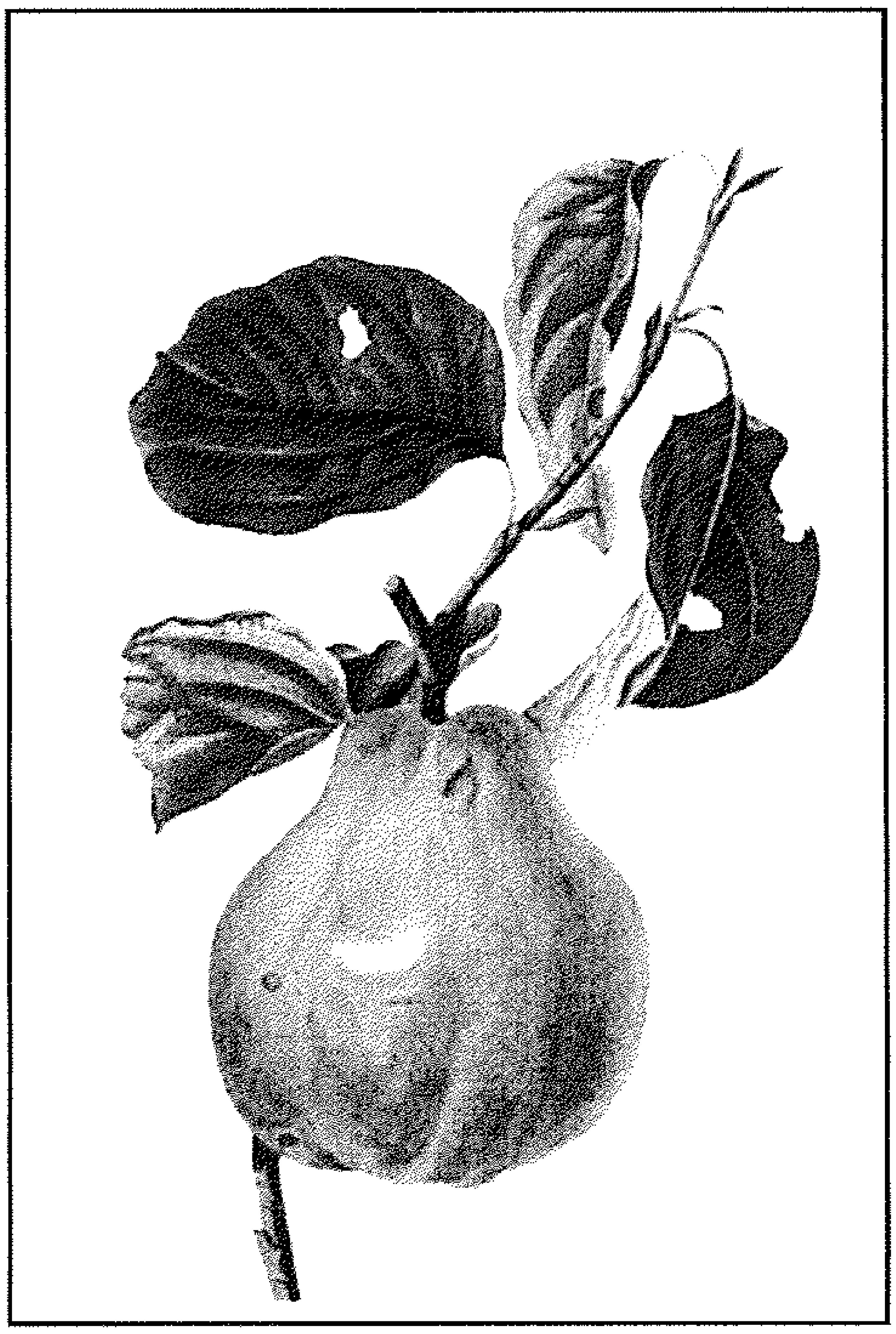
82 ـ **سرخس ذكر** (خنشار) ـ ص 342



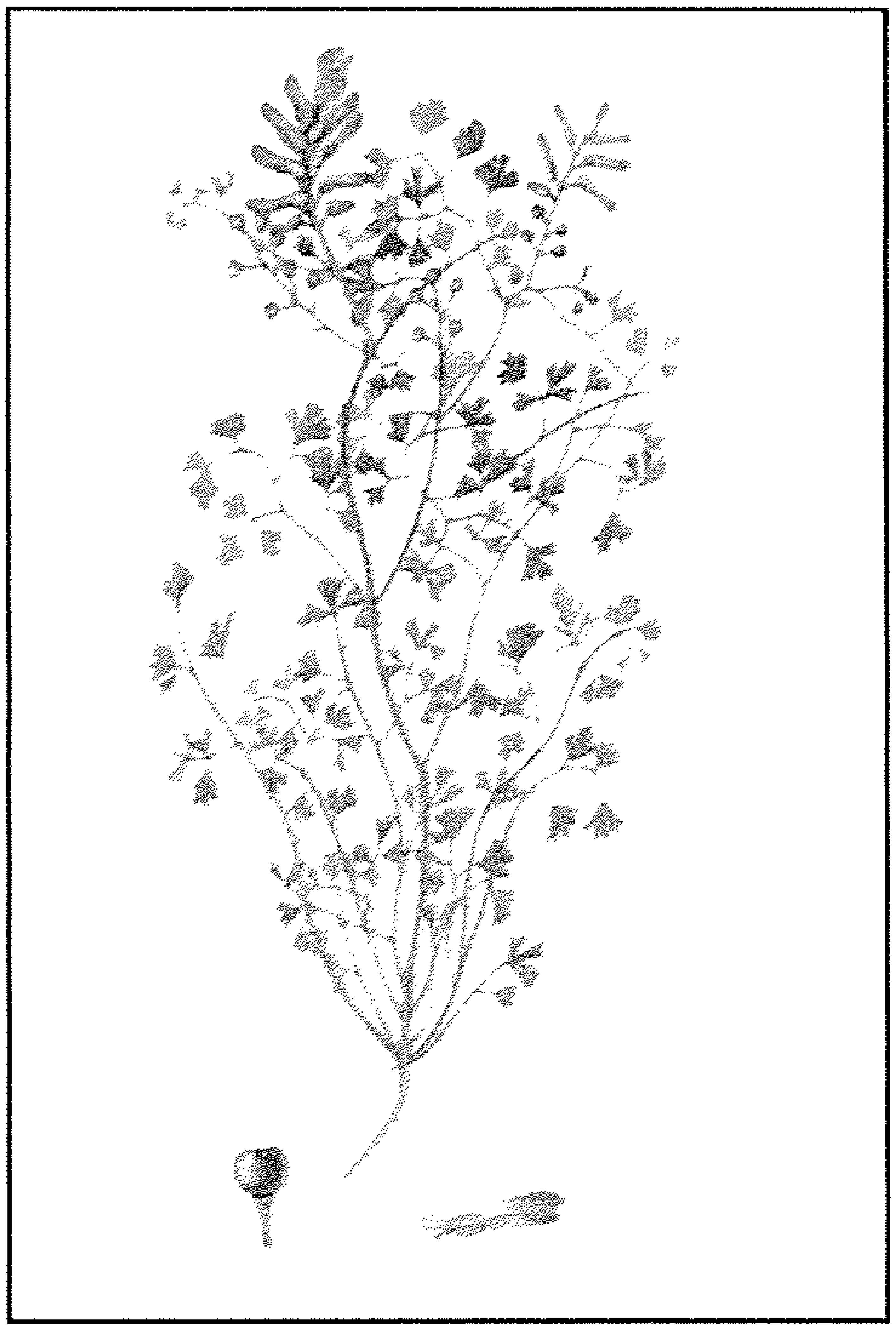
83 ـ **سرو** (سرول) ـ ص 345



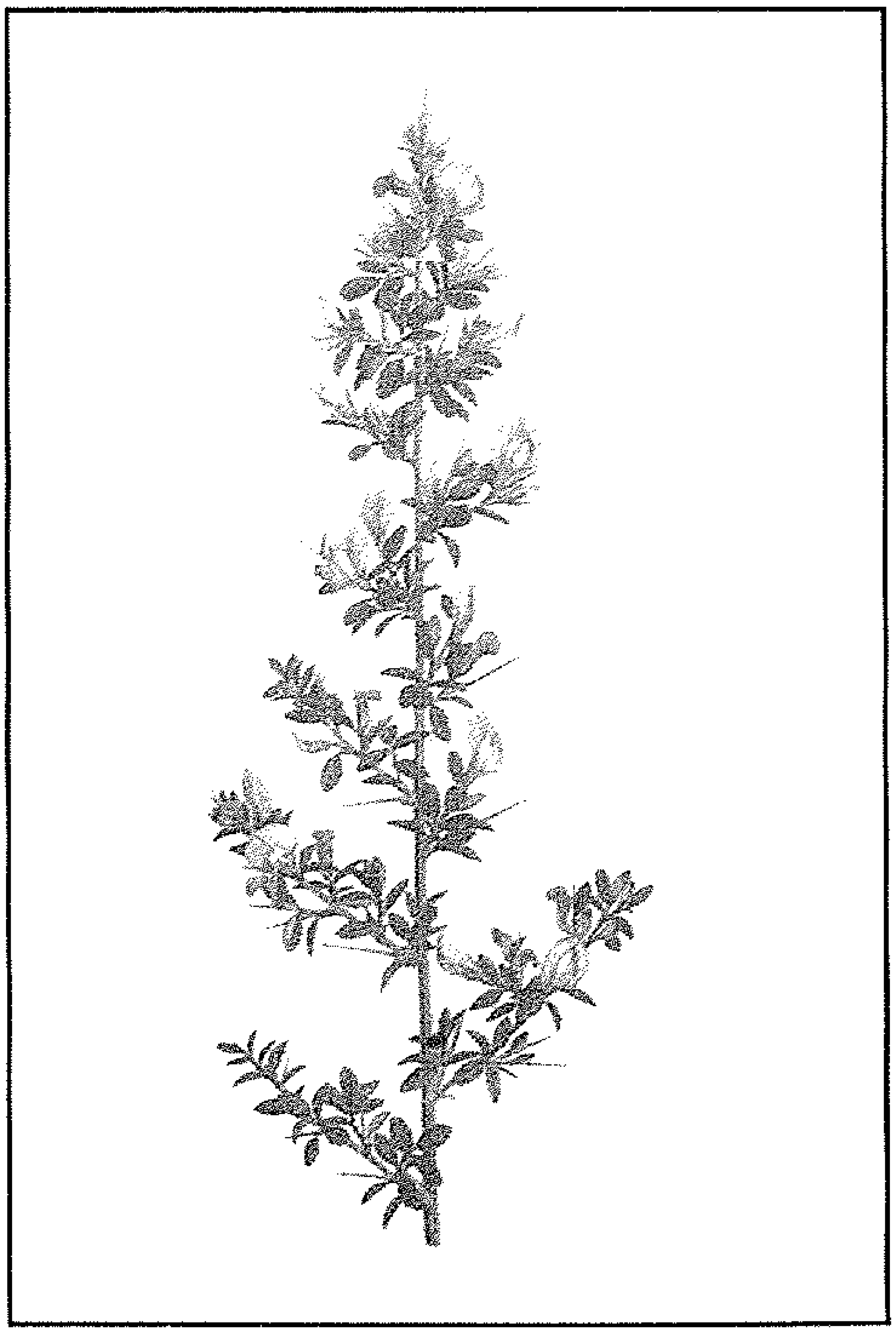
84 ـ **سذّاب** (فيجن) ـ ص 248



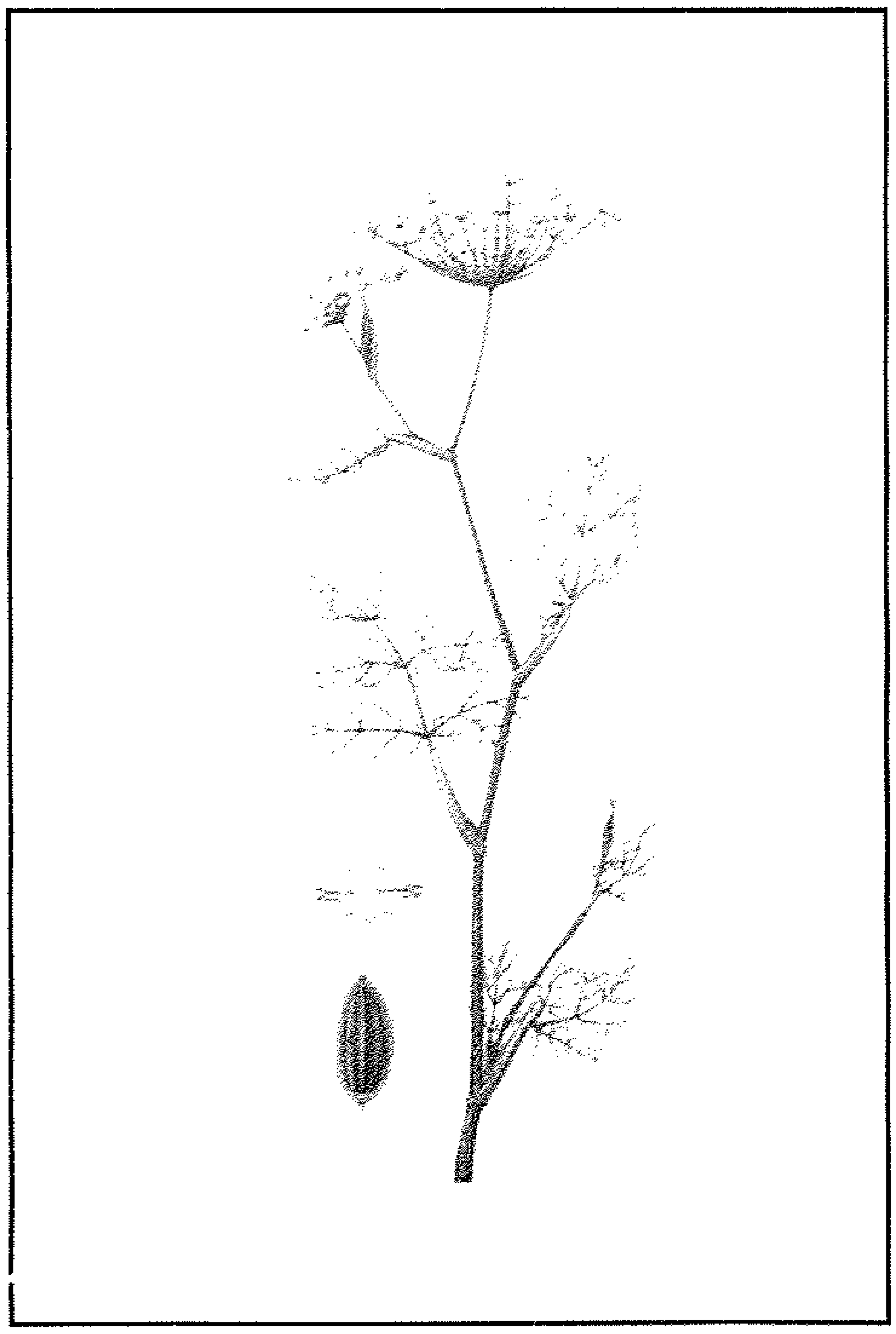
85 ـ **سفرجل** ـ ص 351



86 ـ **شاهترج** (مرارة الأرض) ـ ص 354

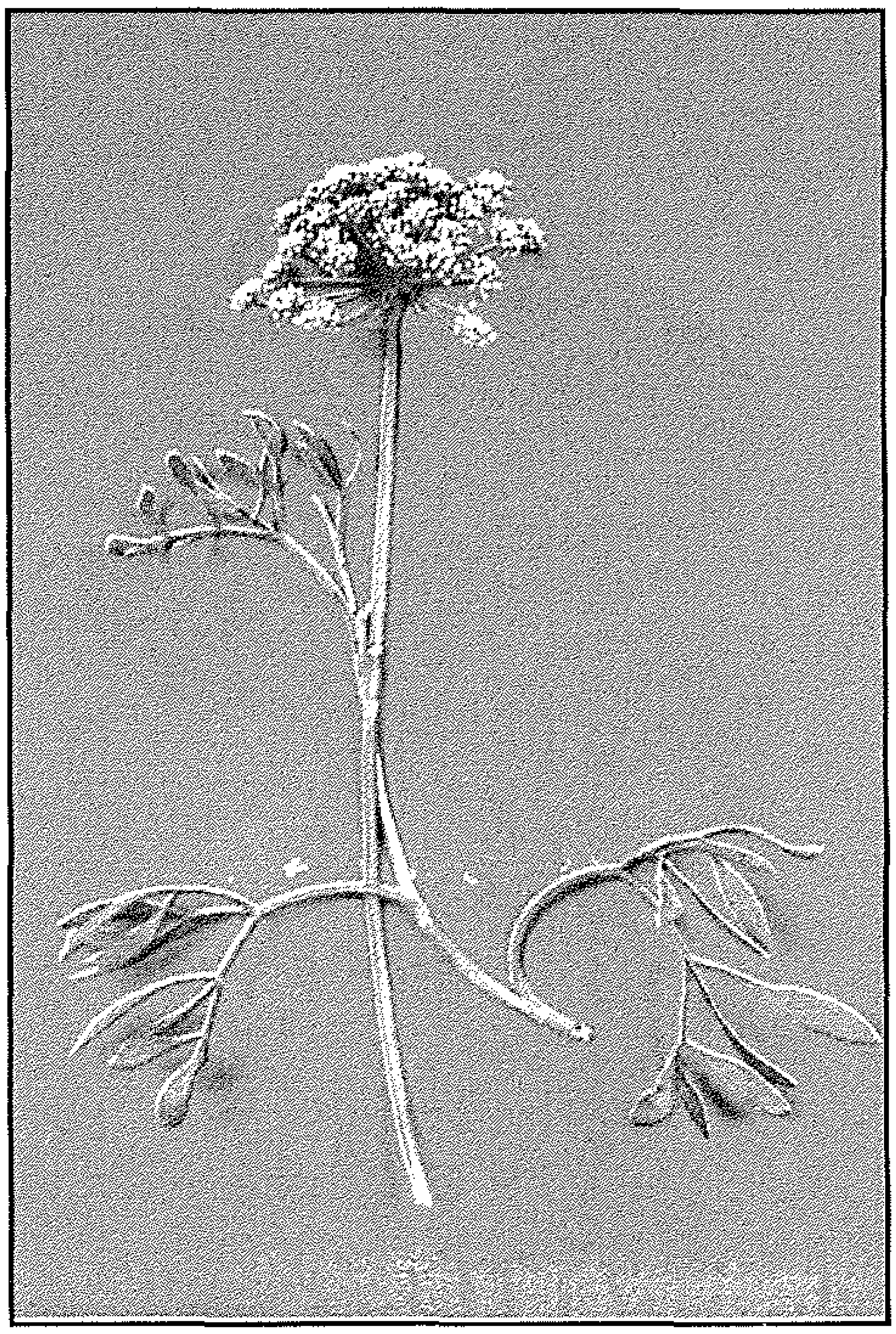


87 ـ **شبرق** (عاقول) ـ ص 358

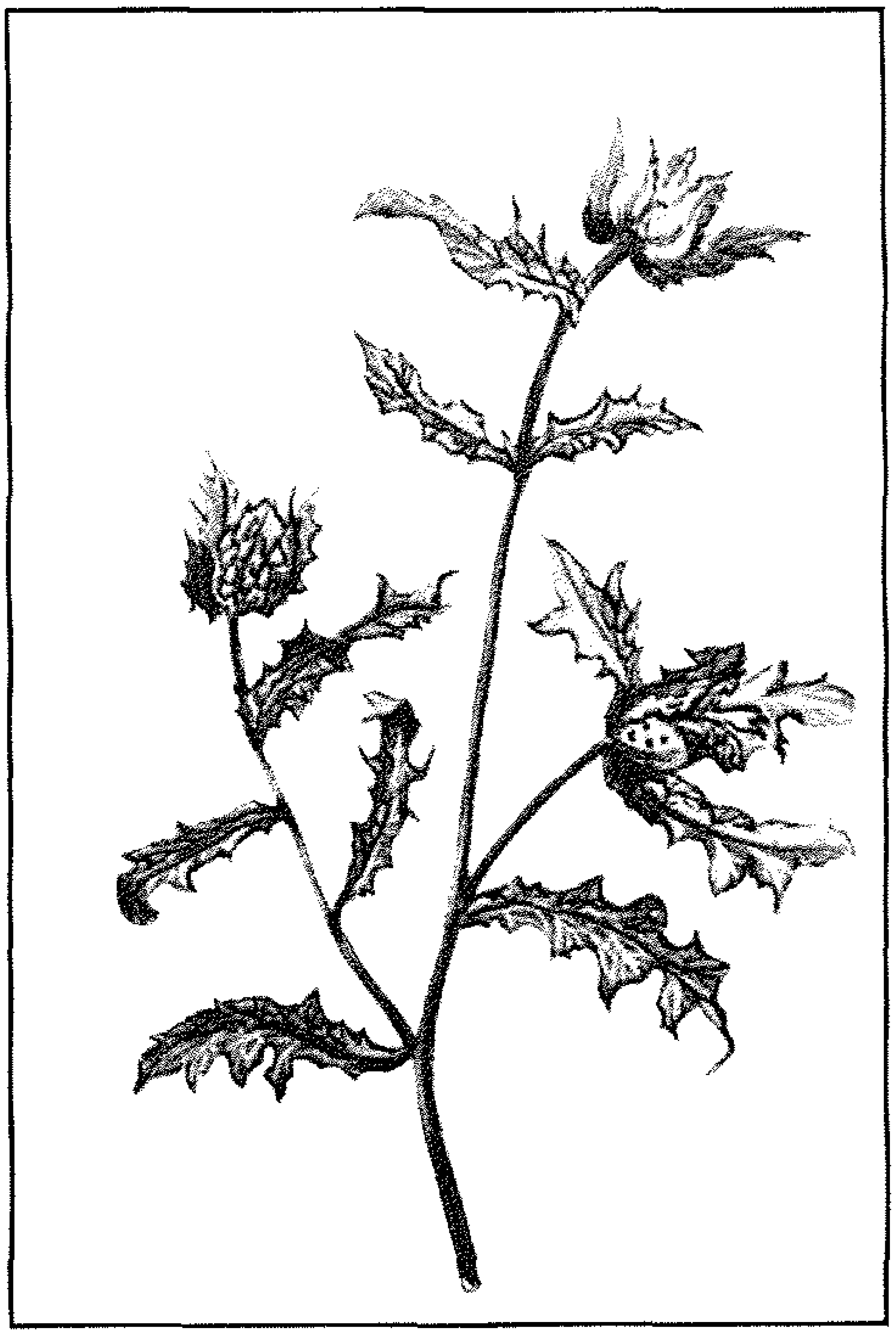


88 ـ **شمار هجين** (شبت) ـ ص 361

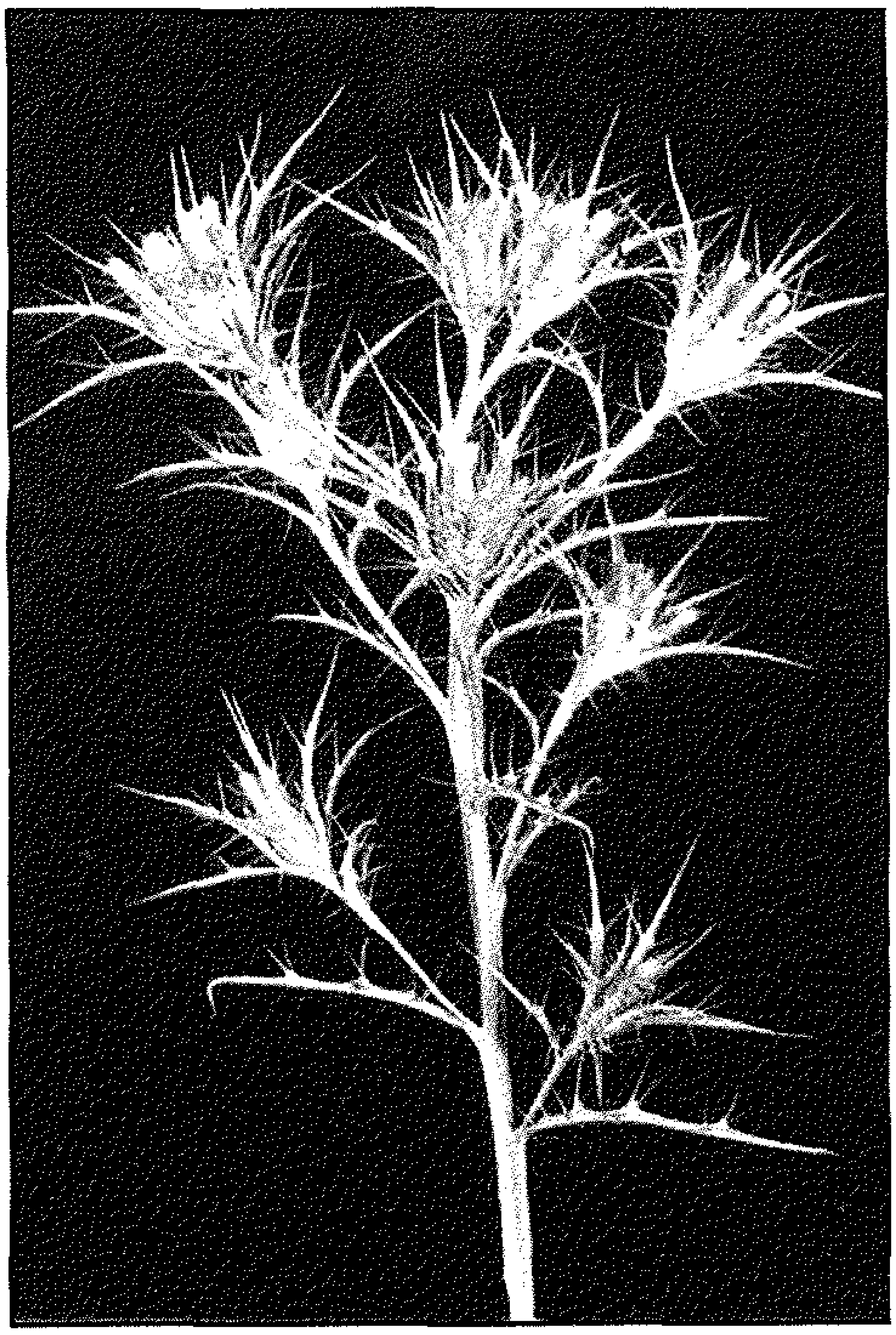
89 ـ **شمّار مخزني** (أقسوم) ـ ص 364



90 ـ **شمّار البحر** (قرن الآيل) ـ ص 368

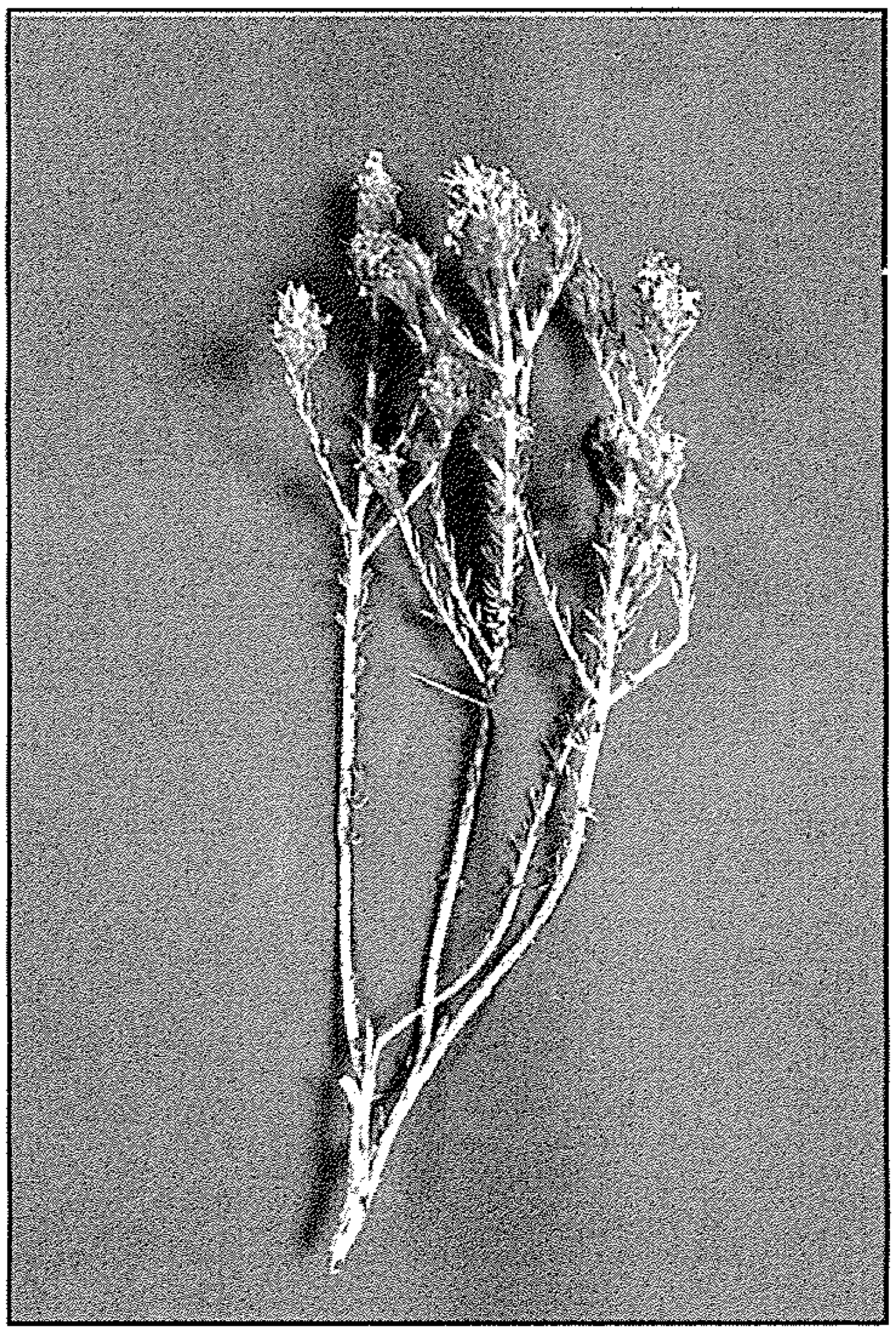


91 ـ **الشوكة المباركة**(كرديوس) ـ ص 371

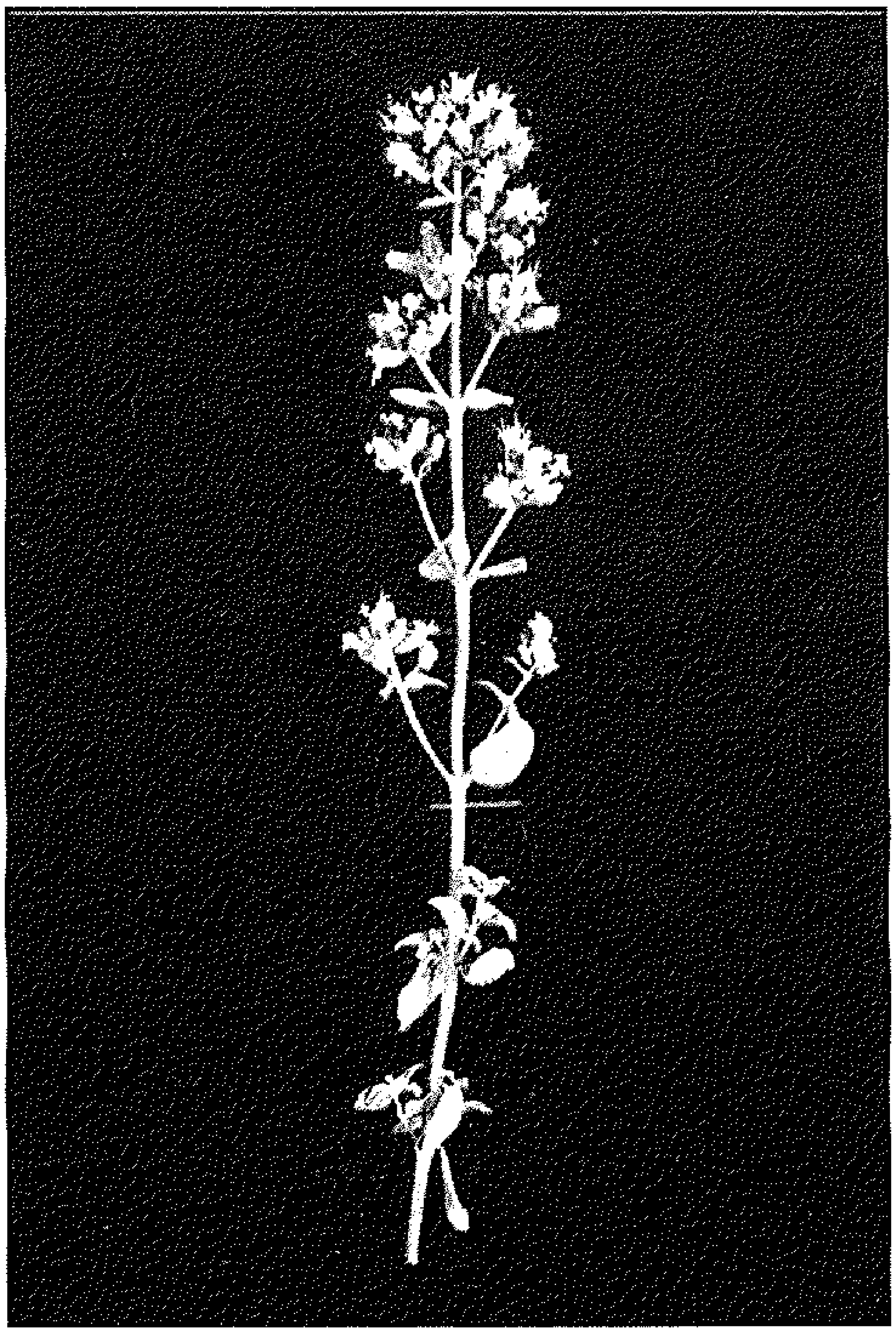


92 ـ **الشوكة البيضاء** (شوك الصيفي) ـ ص 374

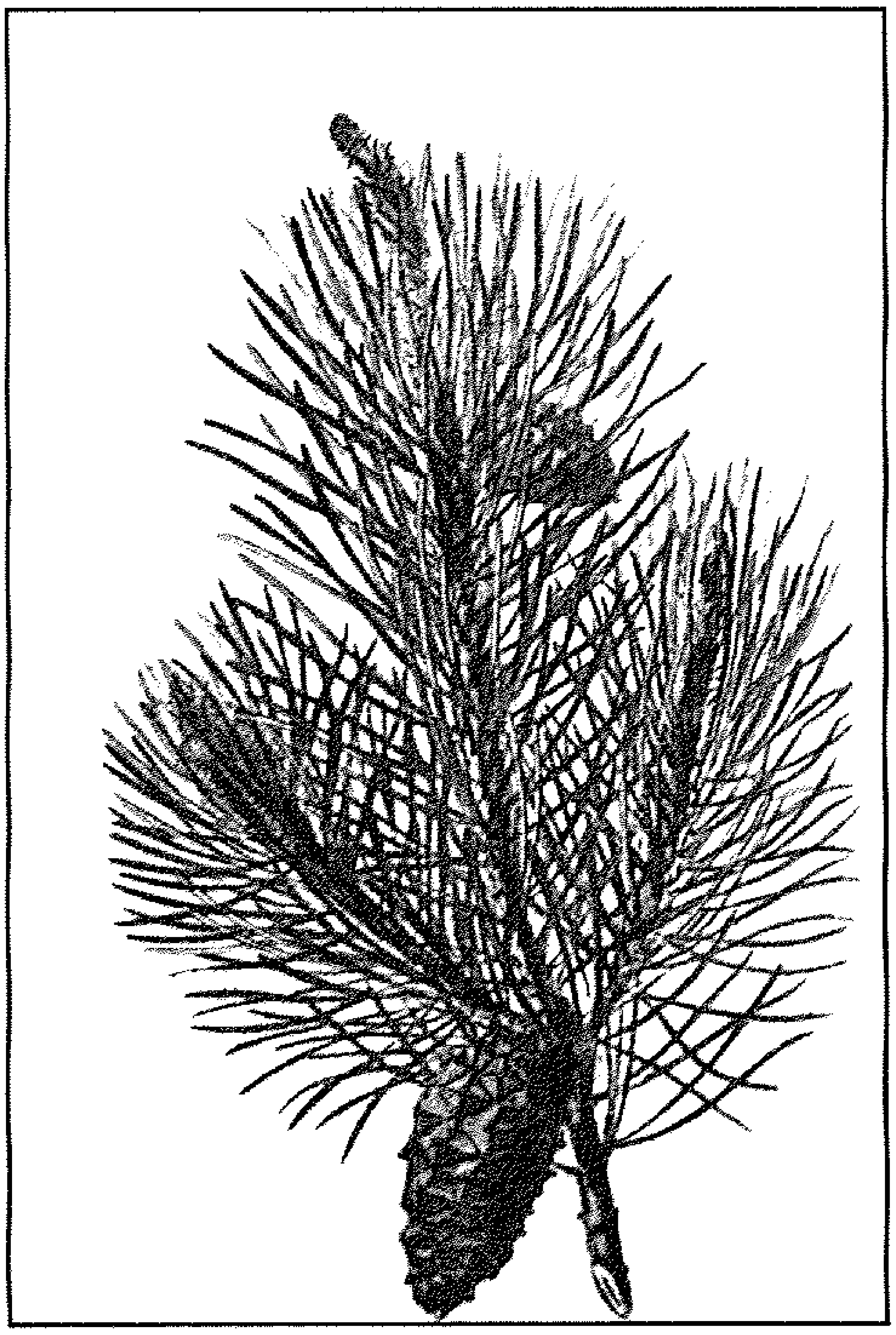
93 ـ **صابونيّة** (شلش الحلاوة) ـ ص 377



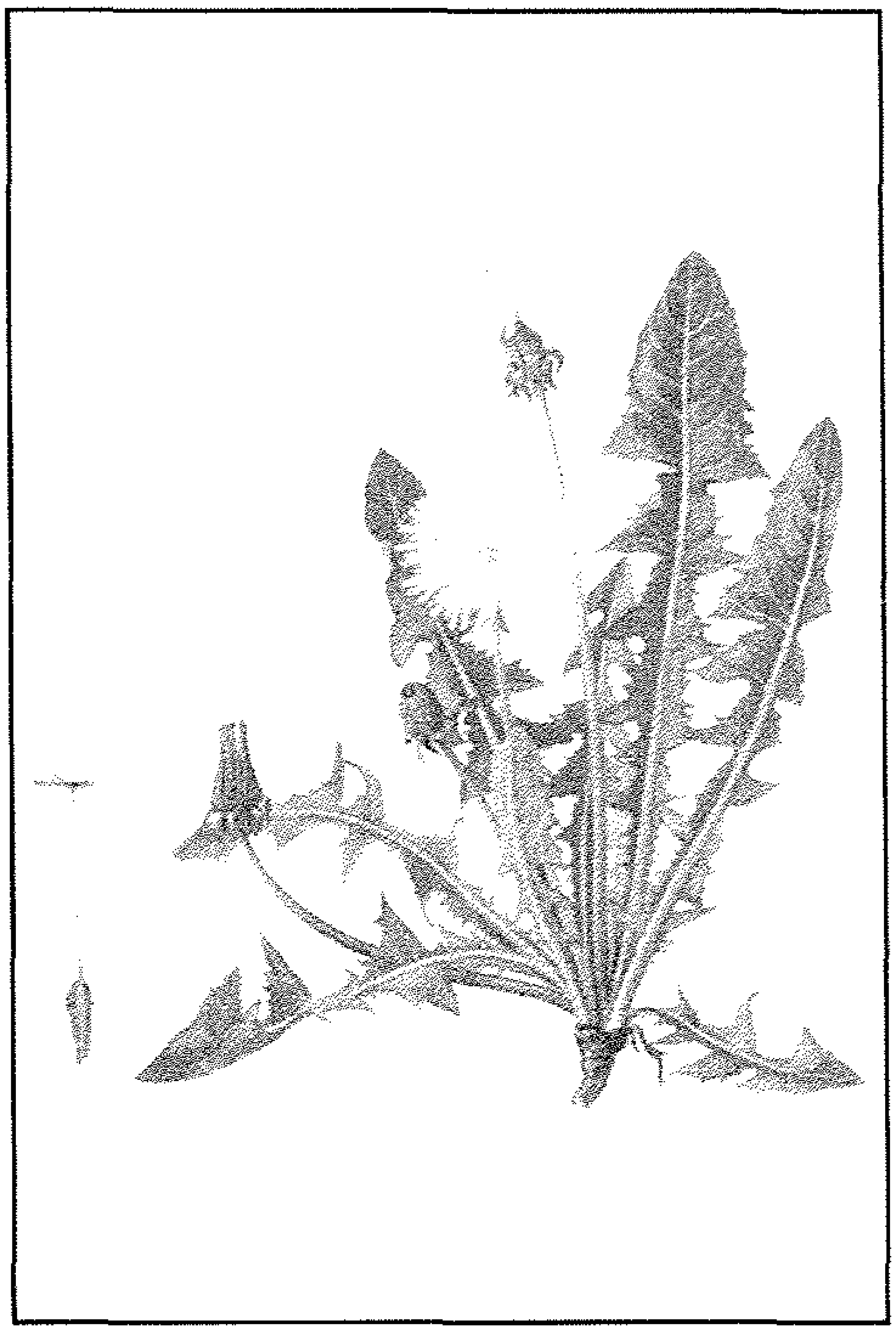
94 ـ **صعتر زعتري** (زعتر دقّي) ـ ص 380



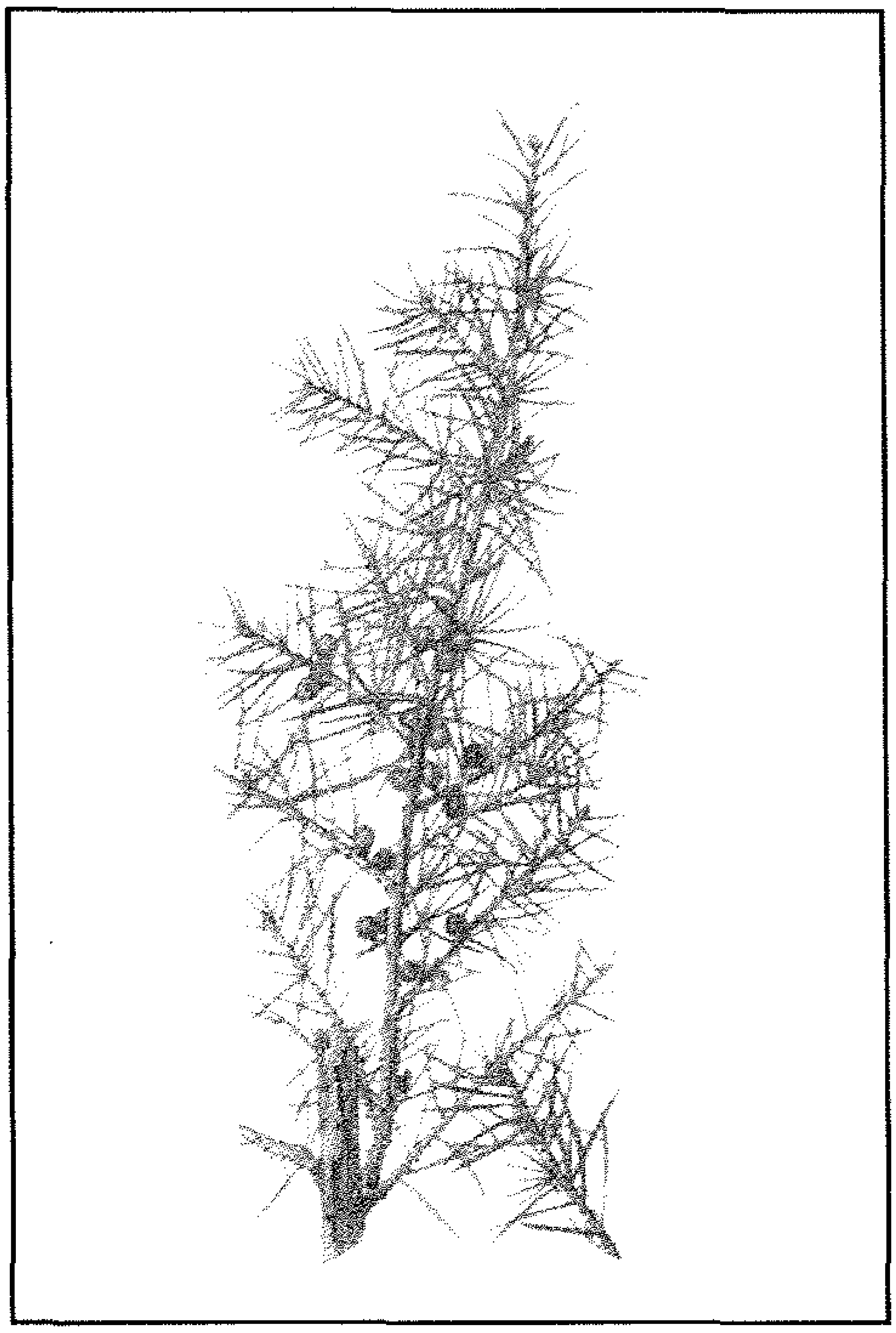
95 ـ **صعتر مردكوشي** (زوباع) ـ ص 385



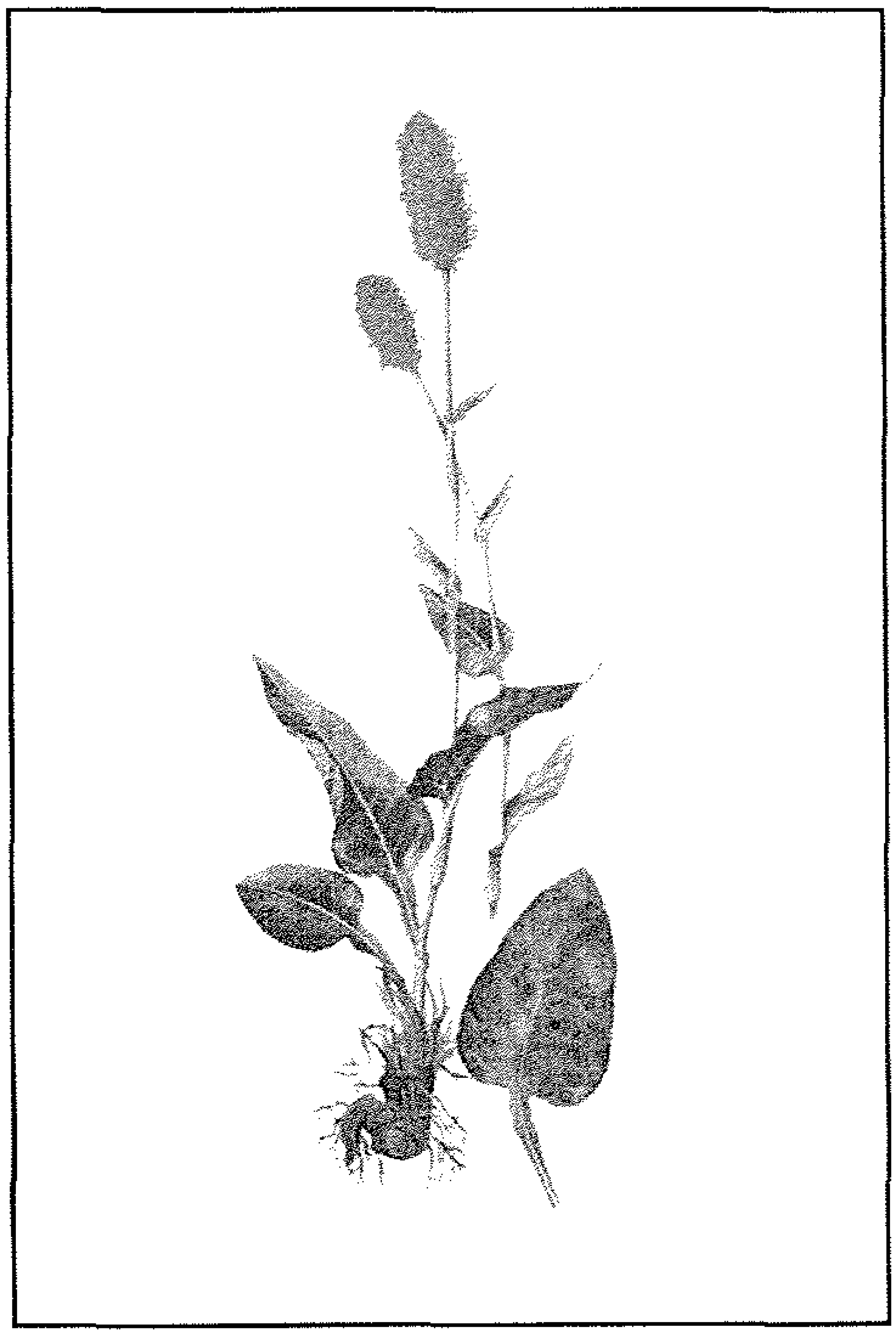
96 ـ **صنوبر برّي** ـ ص 388



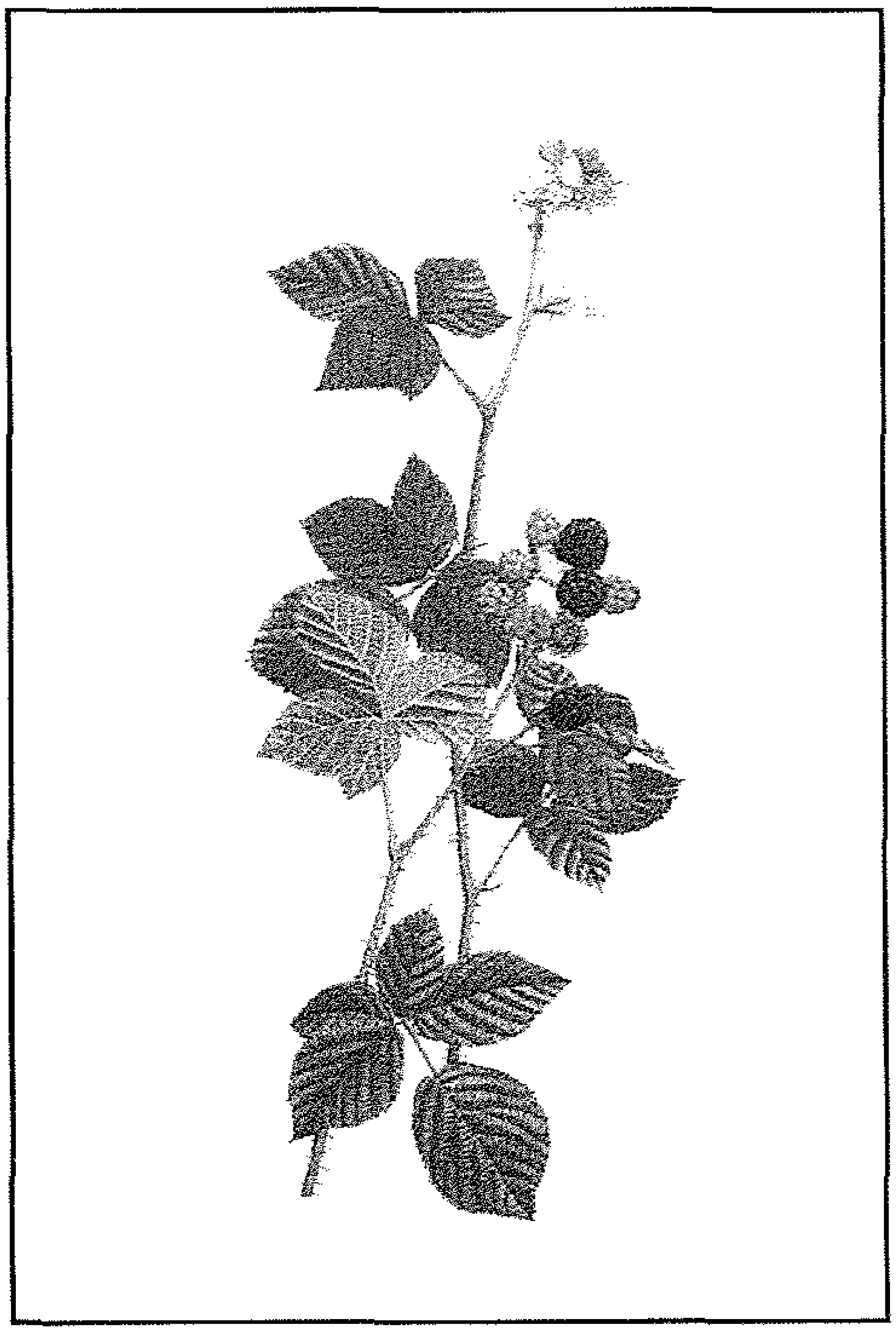
97 ـ **طرخشقون** (هندباء جبلية) ـ ص 392



98 ـ **عرعر شائع** (عرعار) ـ ص 400



99 ـ **عصا الراعي** (لفلاف) ـ ص 403



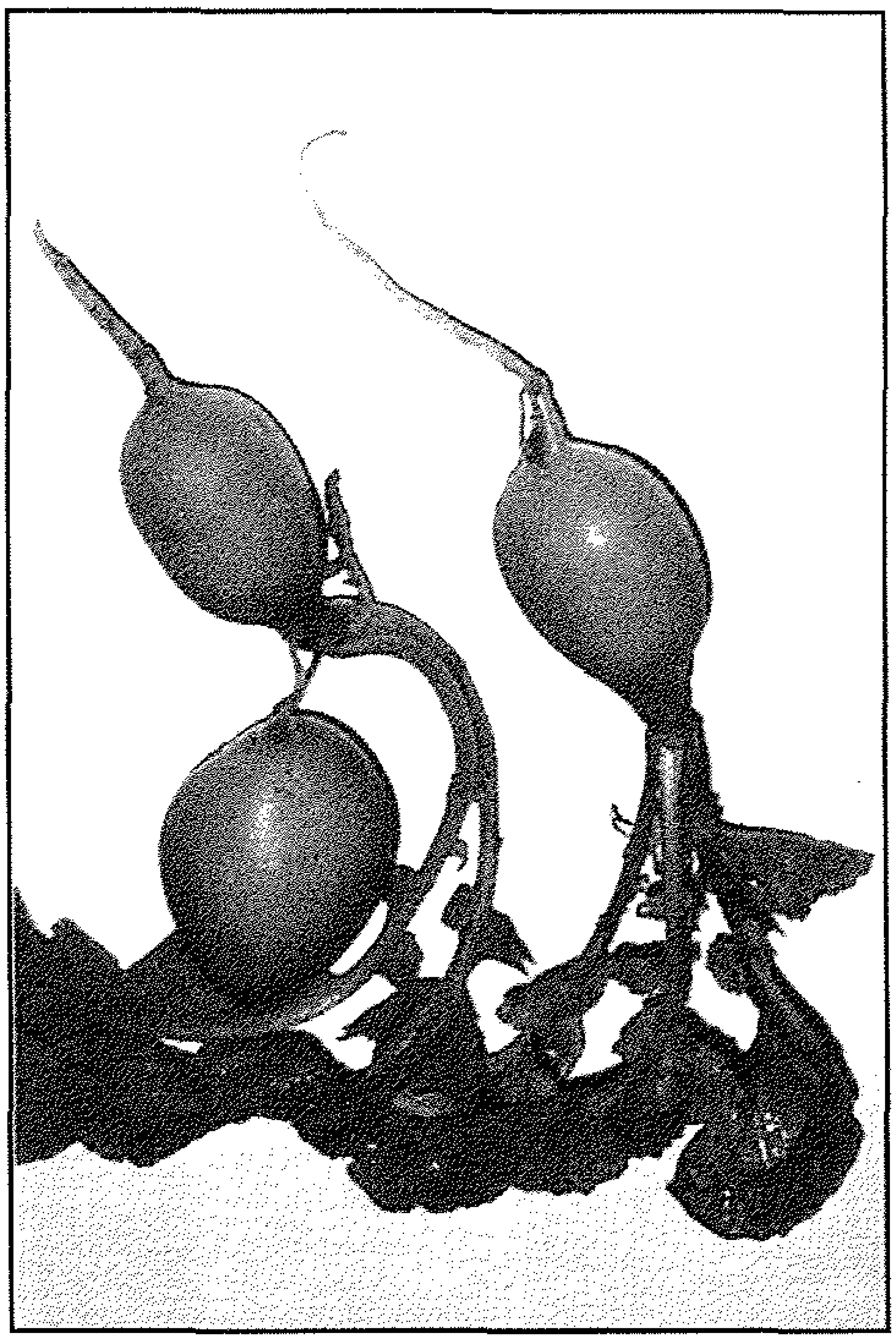
100 ـ **علّيق شائع** (توت وحشي) ـ
ص 406

101 ـ **عنب الدب** ـ ص 410

102 ـ **عنّاب** ـ ص 416

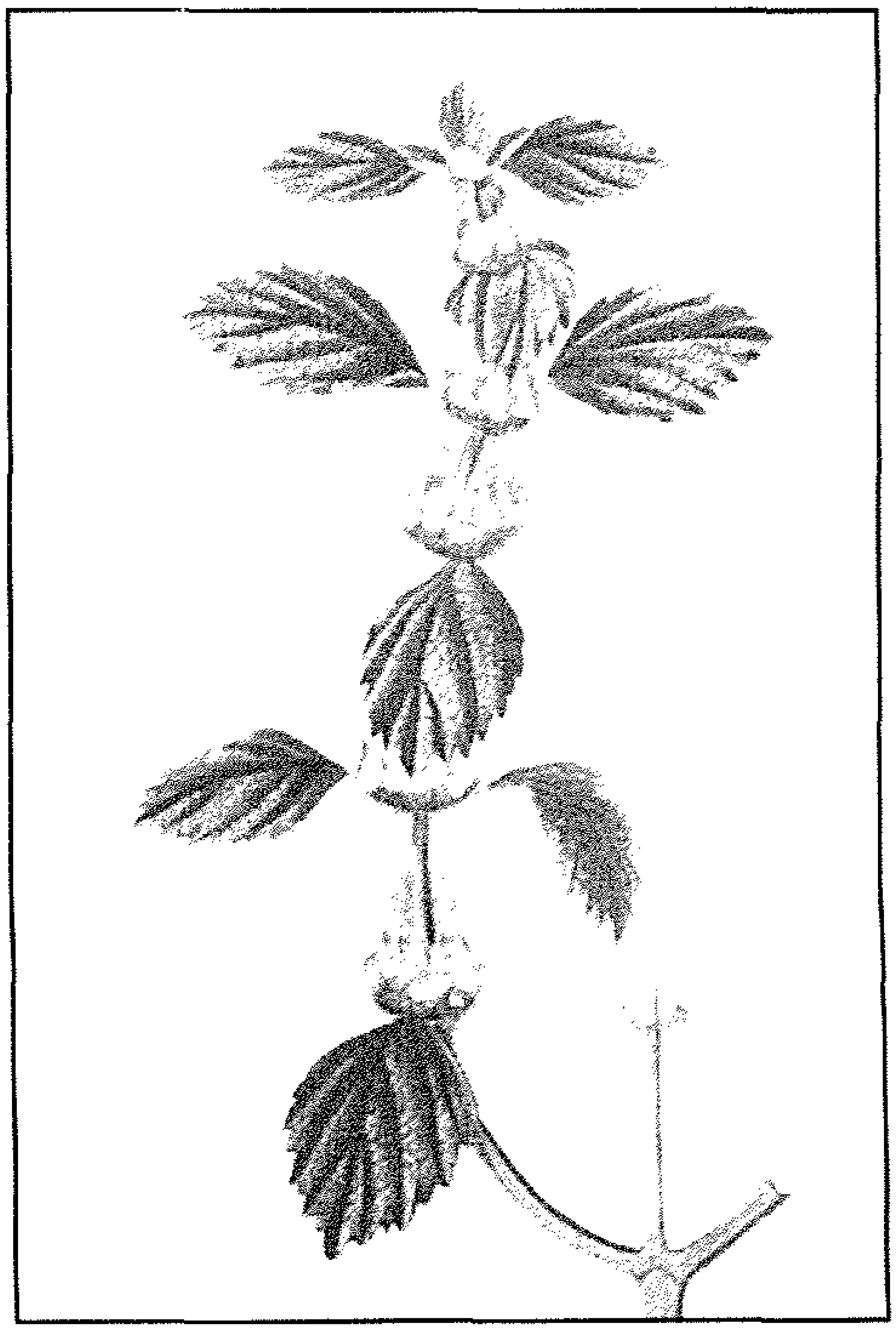
103 ـ **غار** (عصا موسى) ـ ص 416

104 ـ **غافت** (غافر) ـ ص 420

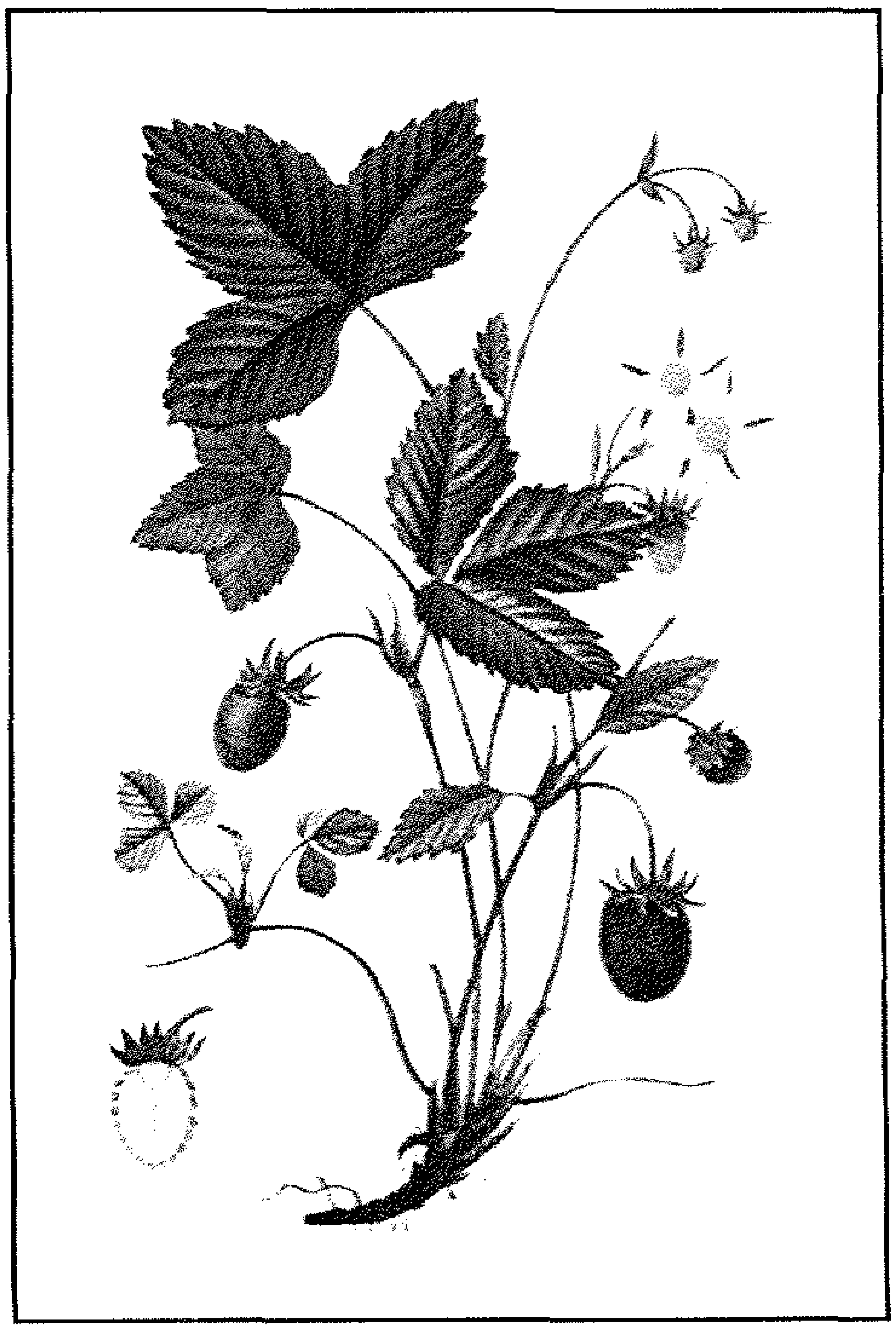


105 ـ **فجل بستاني** ـ ص 423

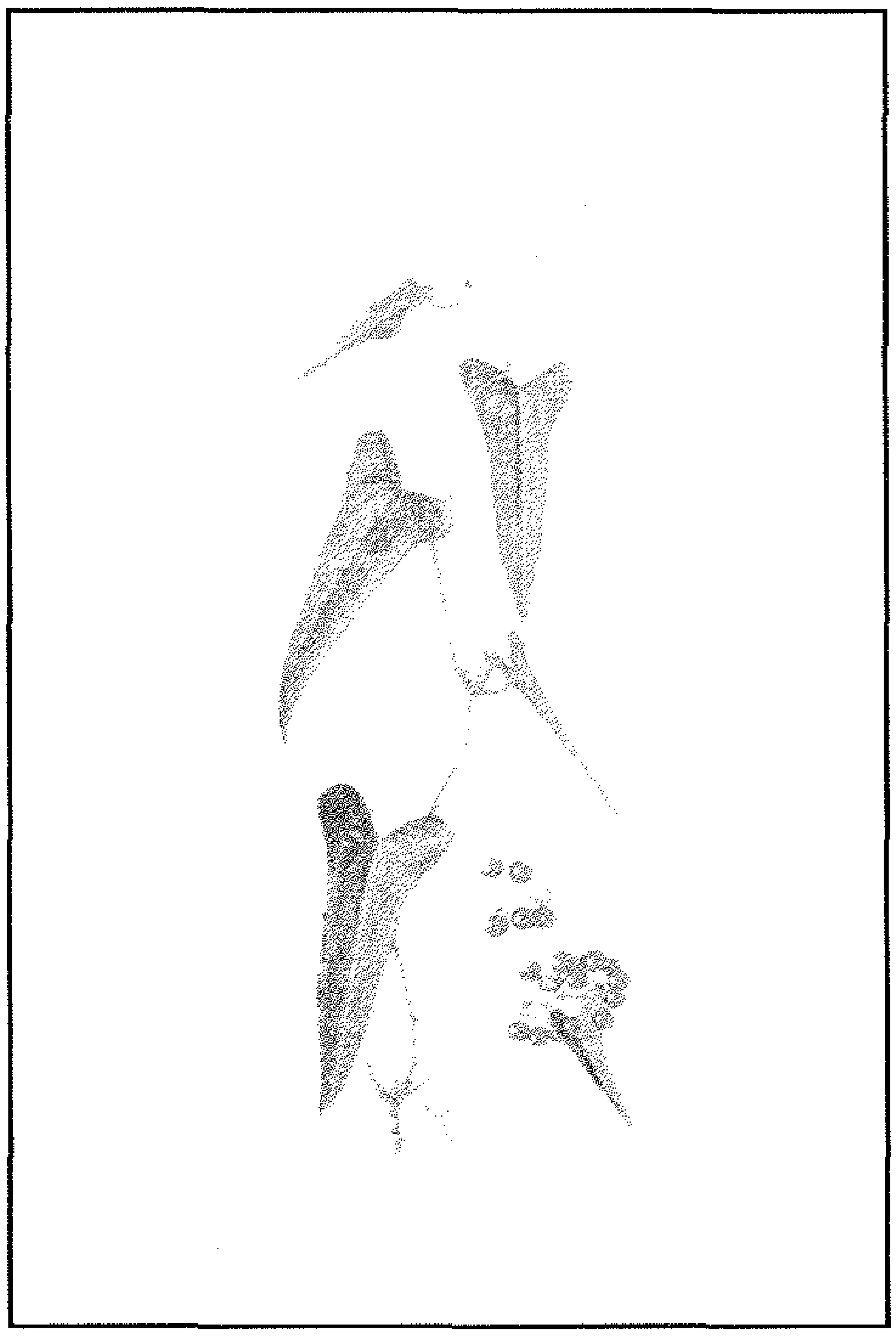
106 ـ **فجل برّي** (خردل الألمان) ـ ص 427



107 ـ **فراسيون أبيض** (شتاء) ـ ص 430



108 ـ **فريز** (فراولة ـ شليك) ـ ص 435



109 ـ **فشاغ** (عشبة مغربيّة) ـ ص 440

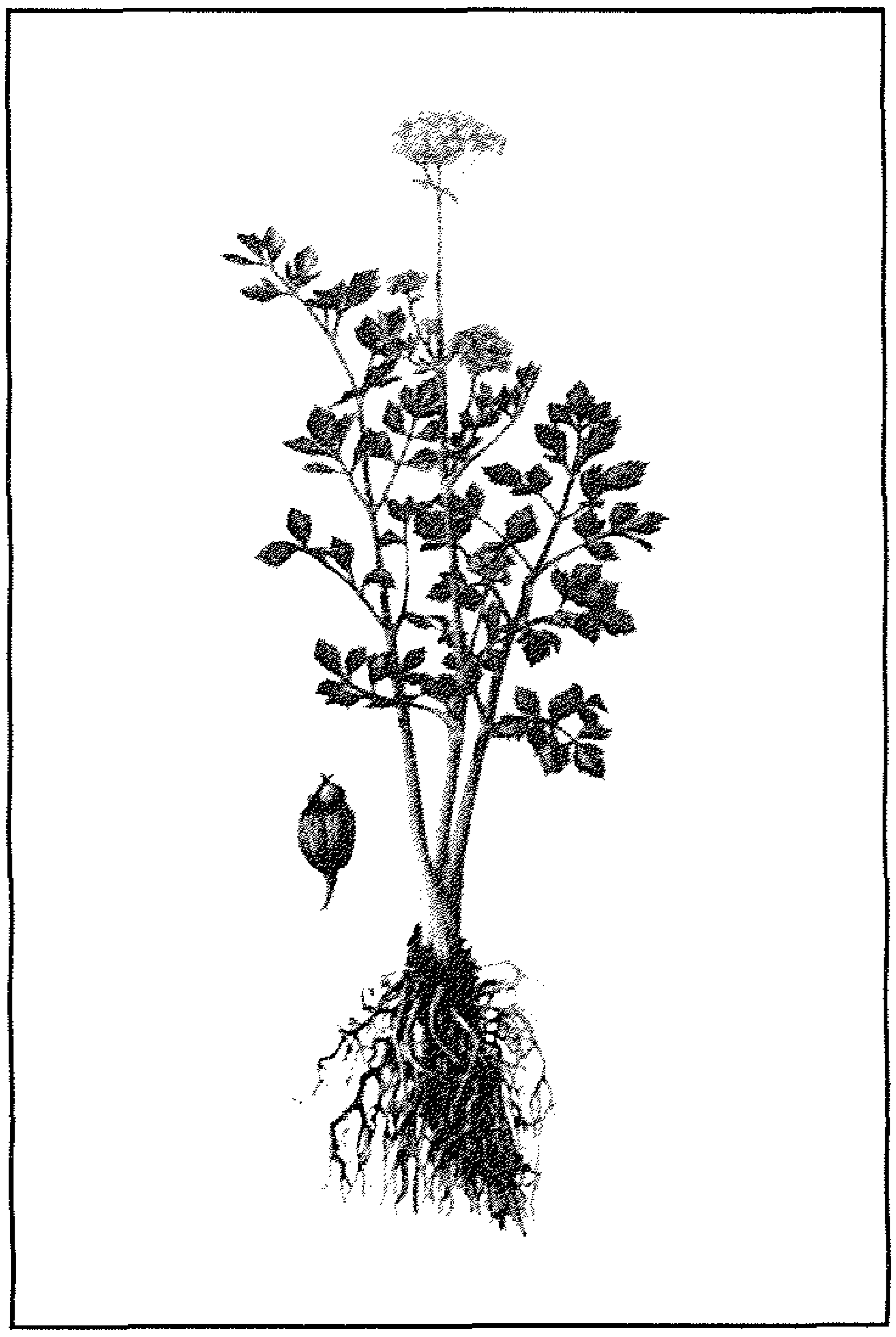
110 ـ **فيرونيكا مخزنيّة** ـ ص 433

111 ـ **قبّار** (أم الحَلَق) ـ ص 445

112 ـ **قثاء الحمار** (فقوس الحمير) ـ
ص 449

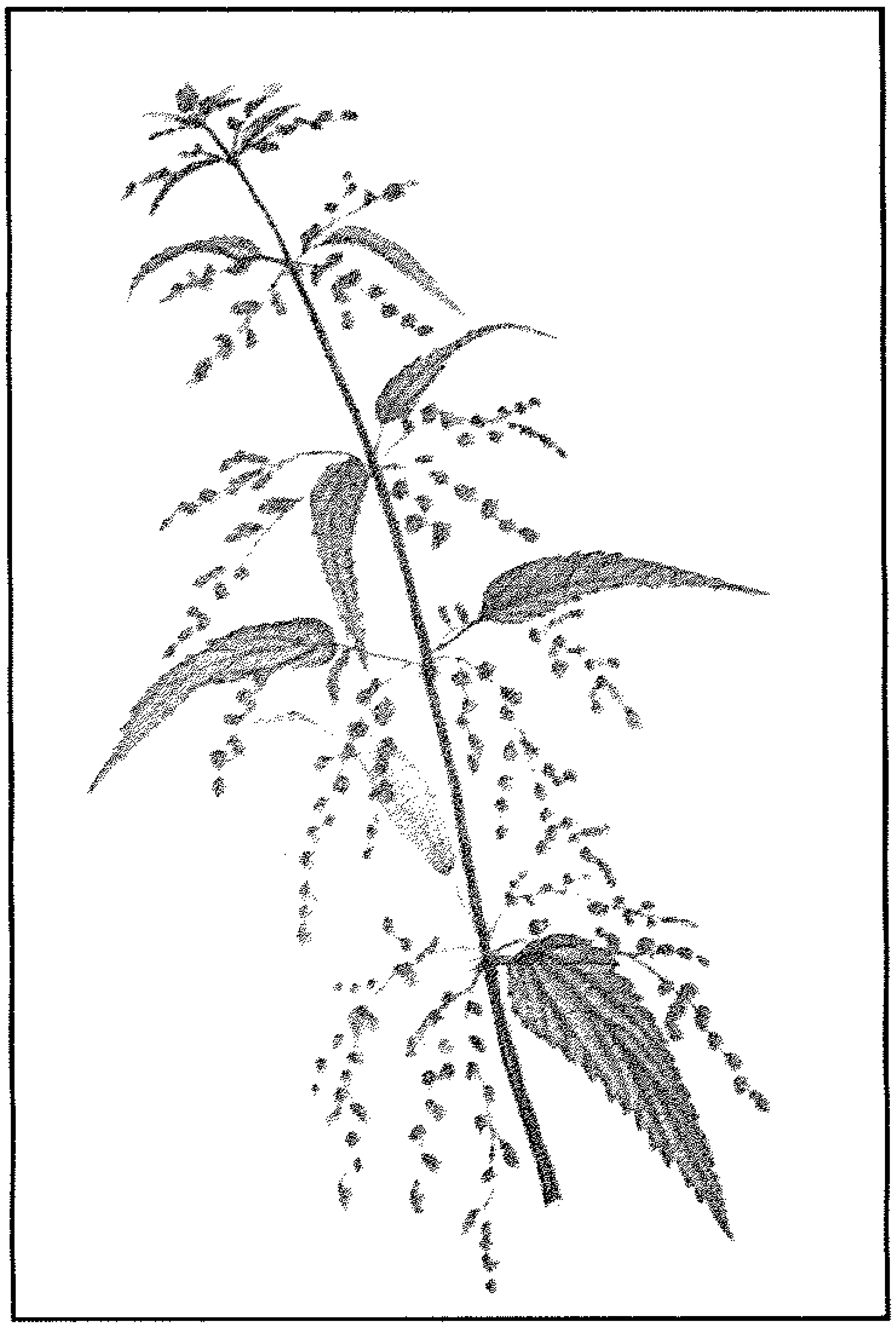
113 ـ **قرّة** (قرّة العين) ـ ص 451

114 ـ **جرجير** (بقلة عائشة) ـ ص 456

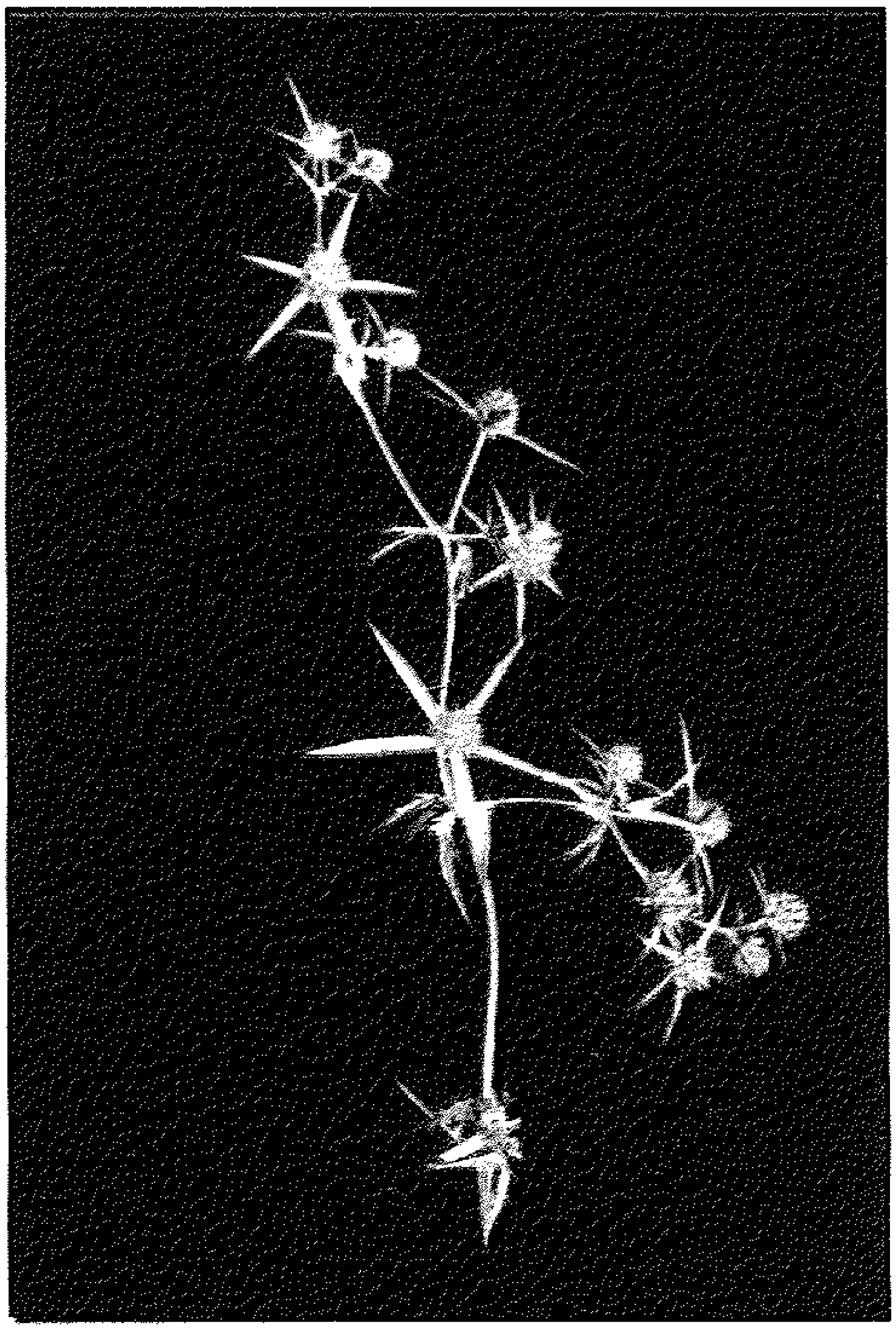


115 ـ **كرفس الماء** ـ ص 456

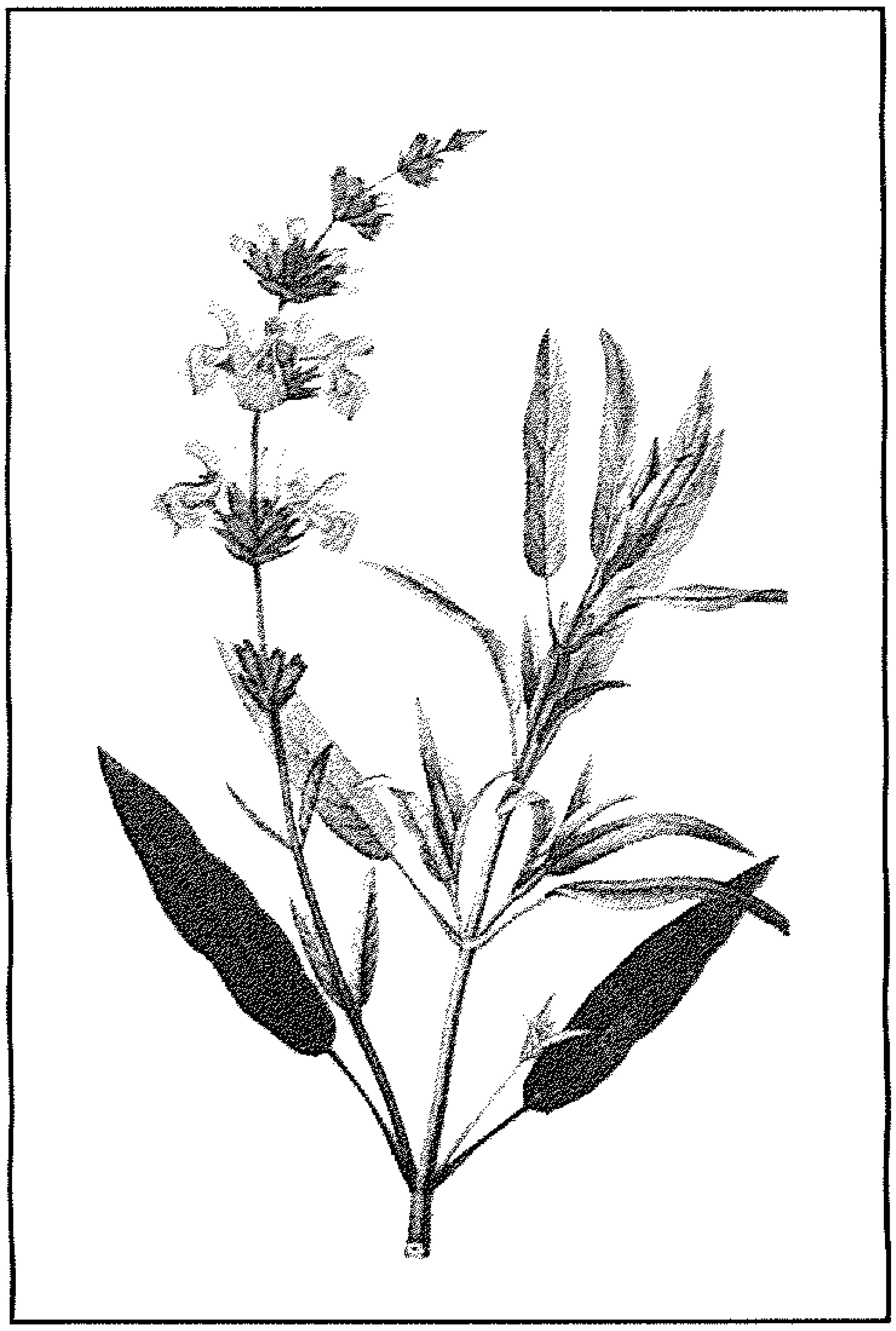
116 ـ **أنس النفس** (البرلية الكبرى) ـ
ص 461



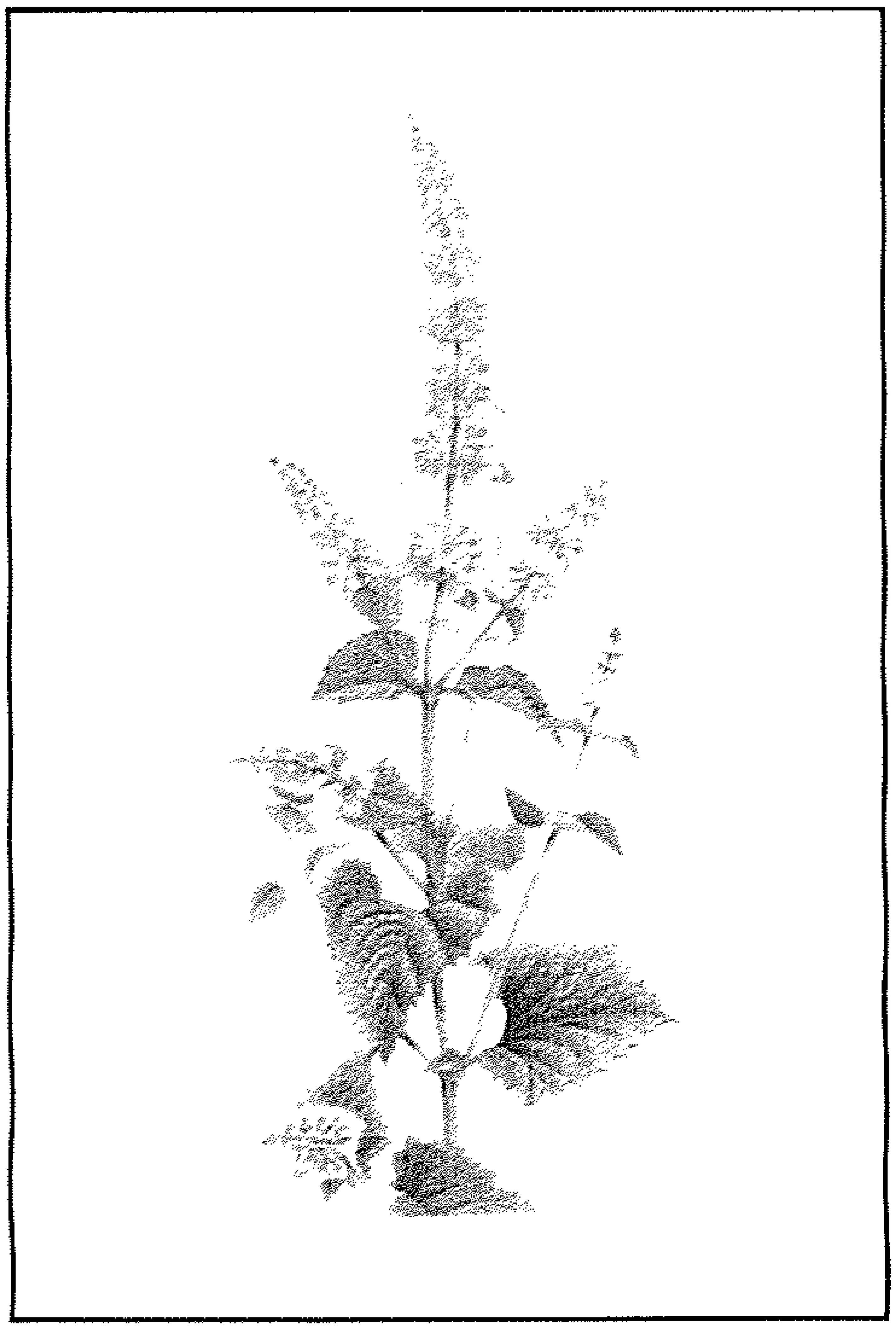
117 ـ **قرّيص** (حرّيق) ـ ص 464



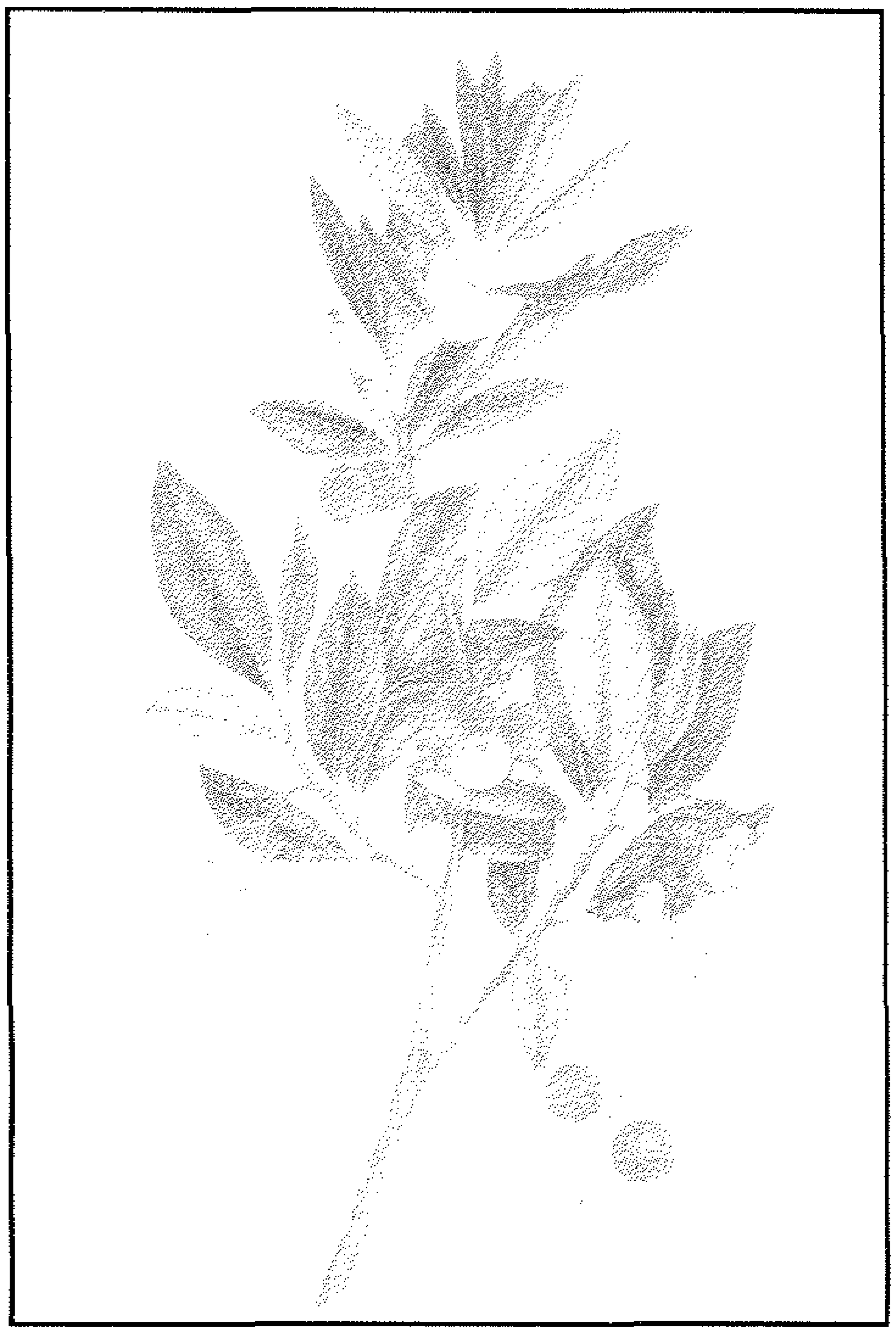
118 ـ **قرصعنة** (بقلة يهوديّة) ـ ص 470



119 ـ **قصعين** (مريميّة ـ عيزقان) ـ ص 473



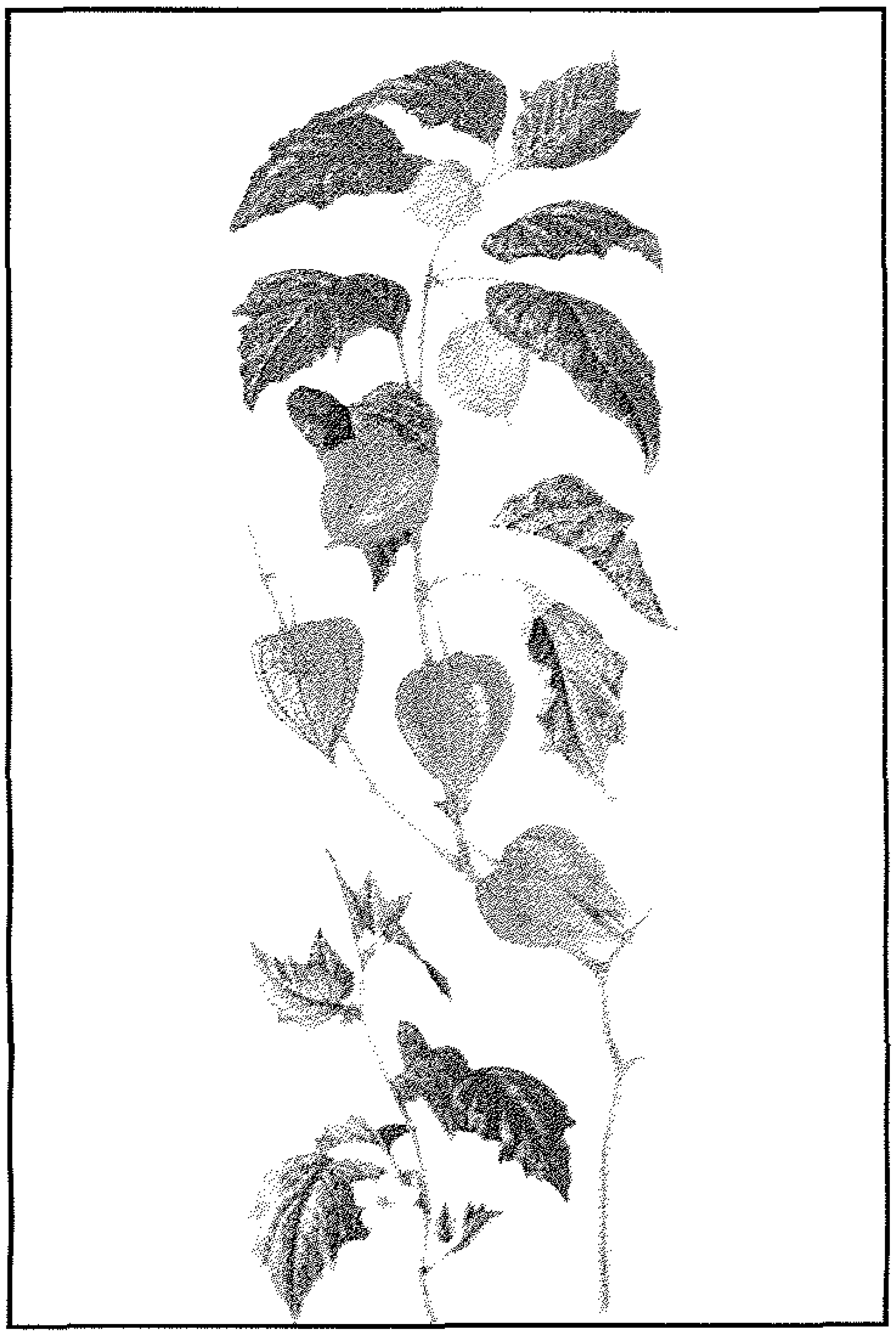
120 ـ **قطرم** (نعناع النهر) ـ ص 477



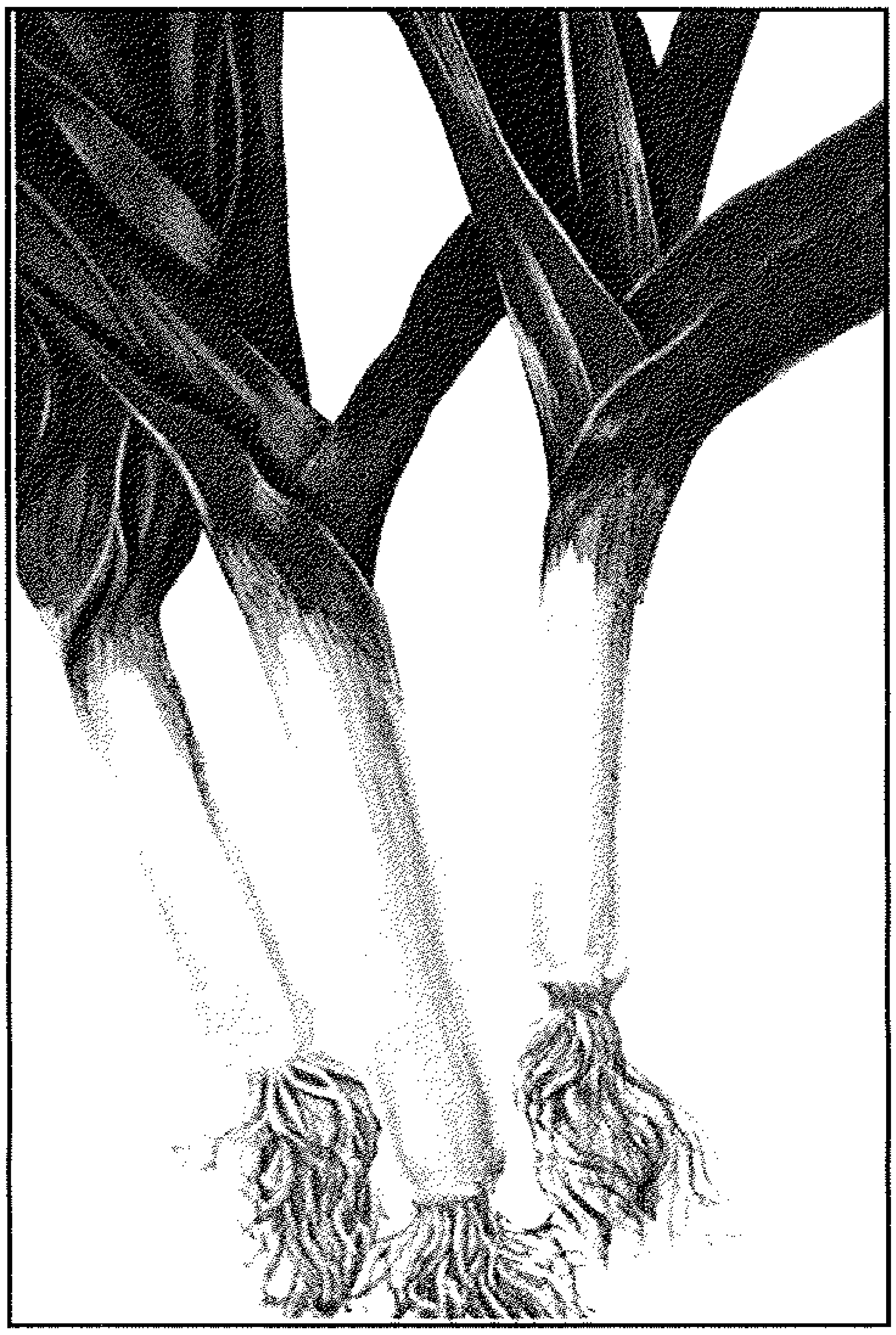
121 ـ **قطلب** (قيقب ـ بخ) ـ ص 480

122 ـ **قمح** (حنطة) ـ ص 483

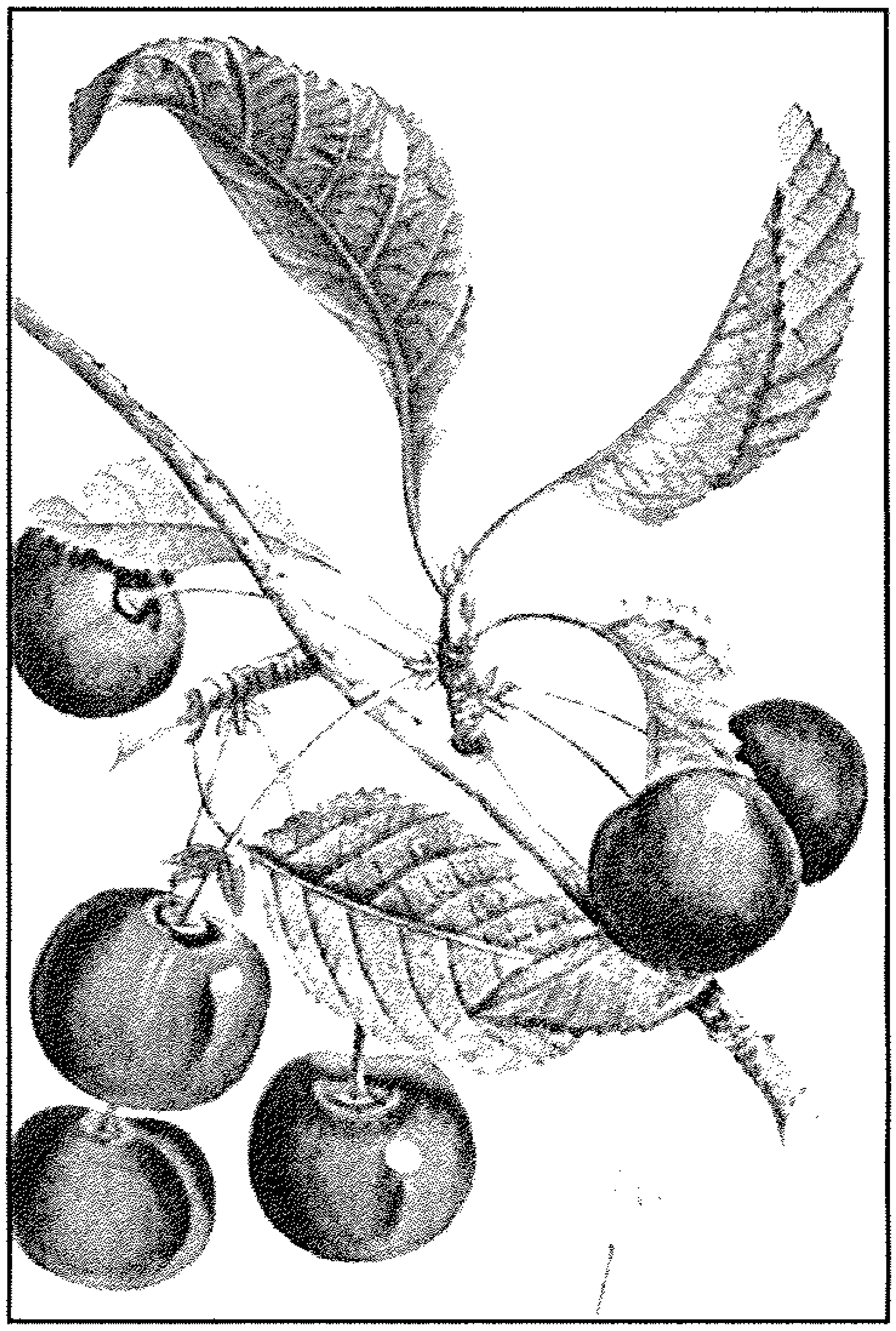
123 ـ **قنطريون صغير** (طوطر) ـ ص 487



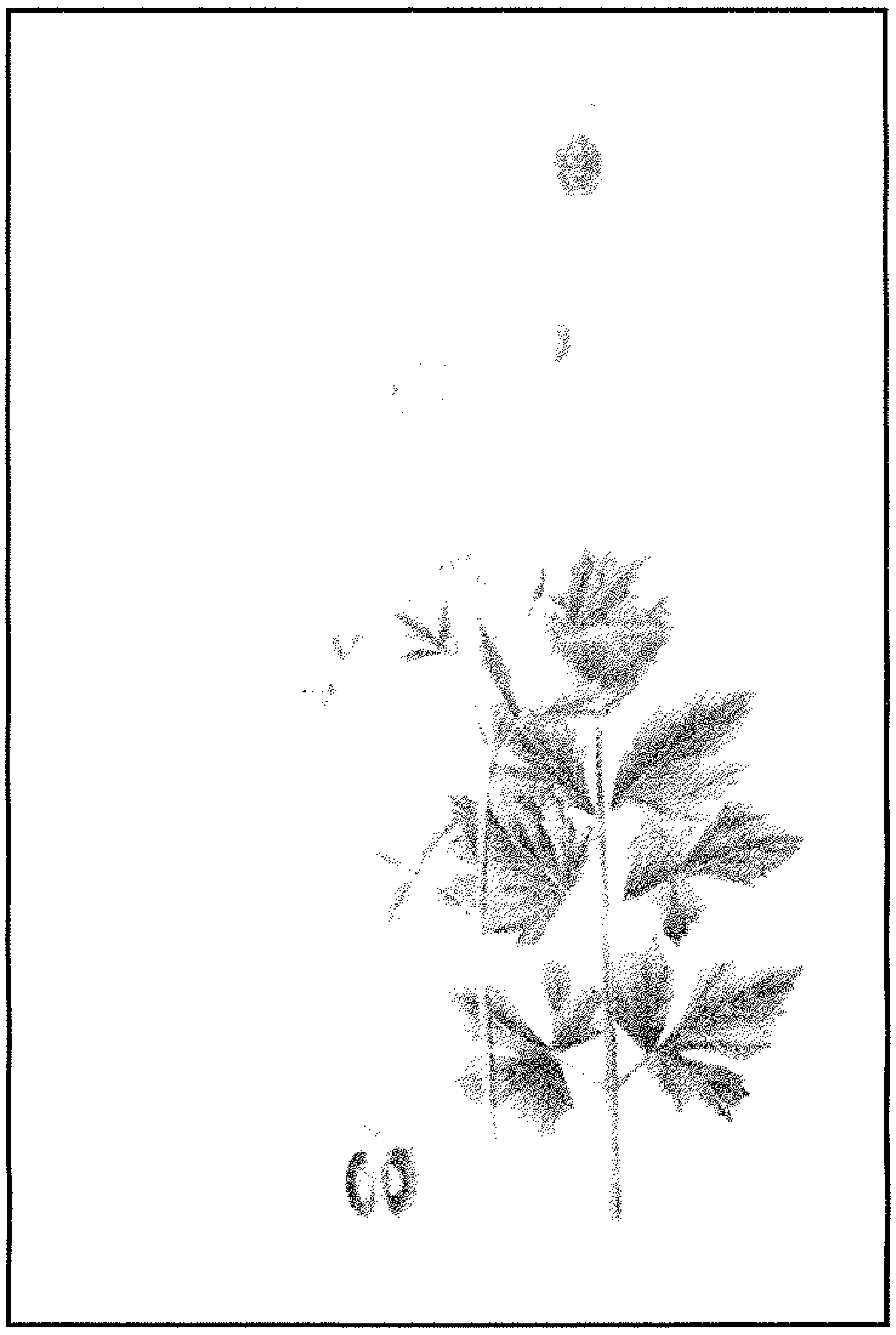
124 ـ **كاكنج** (كرز القدس) ـ ص 491



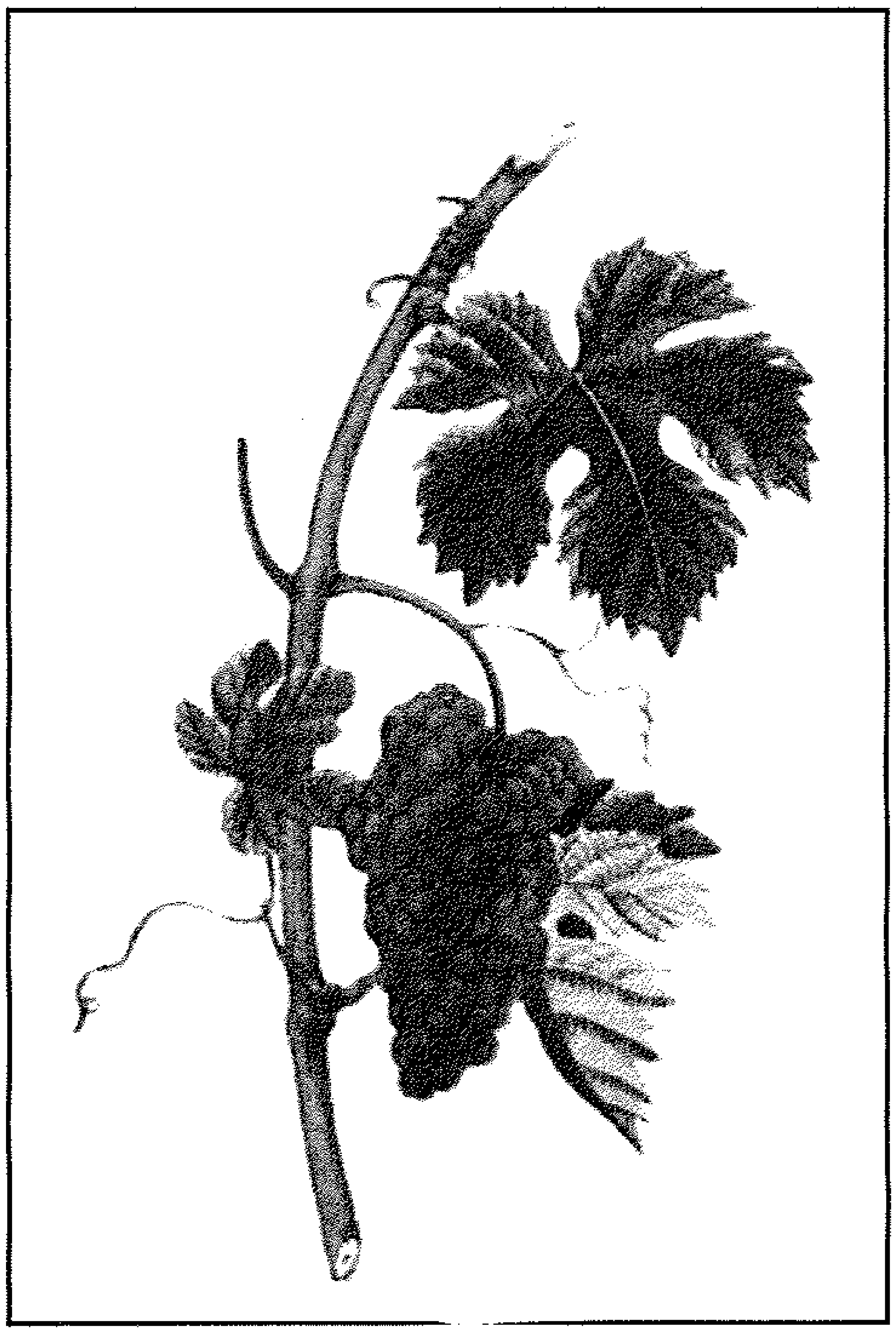
125 ـ **كرّاث بستاني** (قِرْط) ـ ص 494



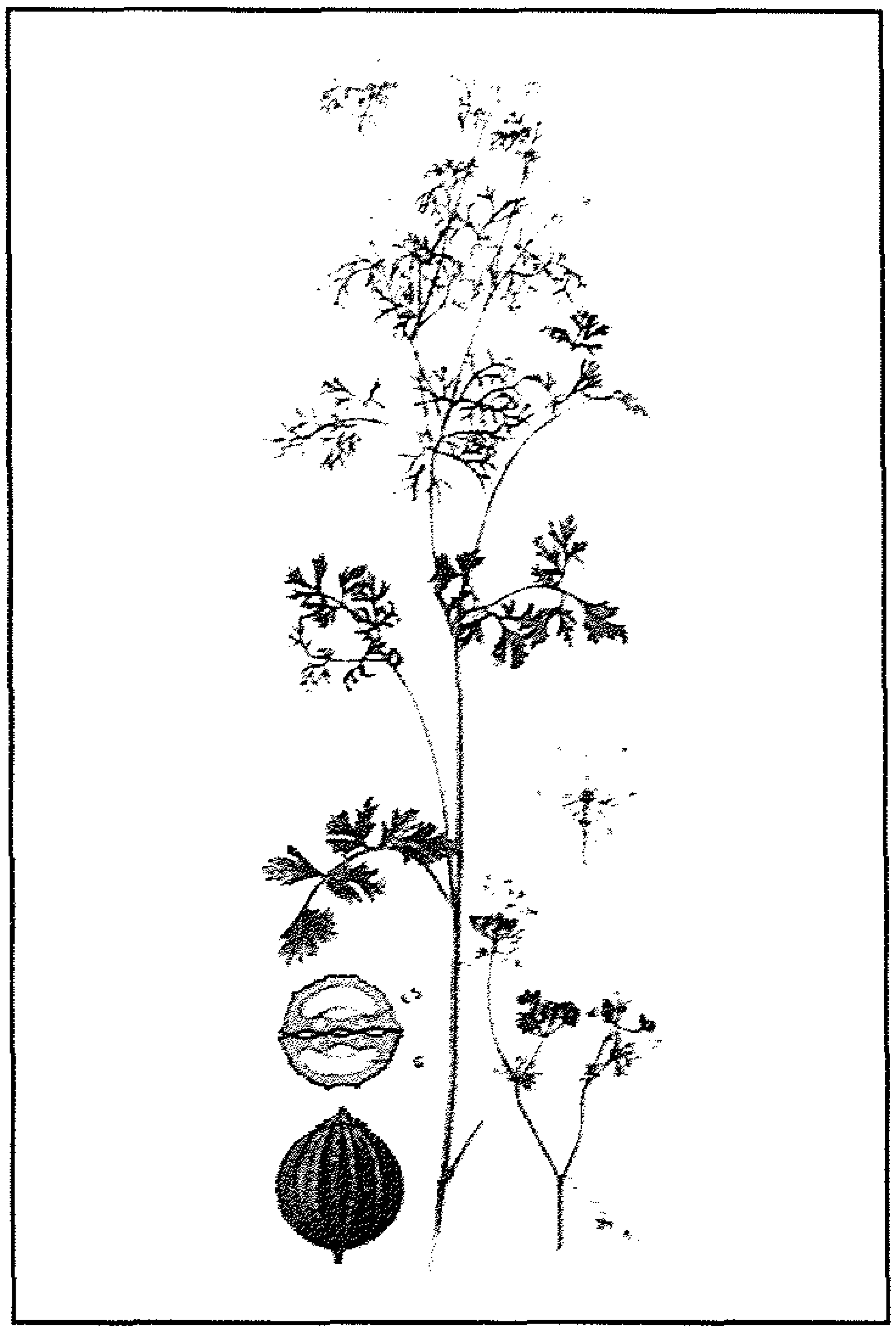
126 ـ **كرز** ـ ص 498



127 ـ **كرفس** ـ ص 500



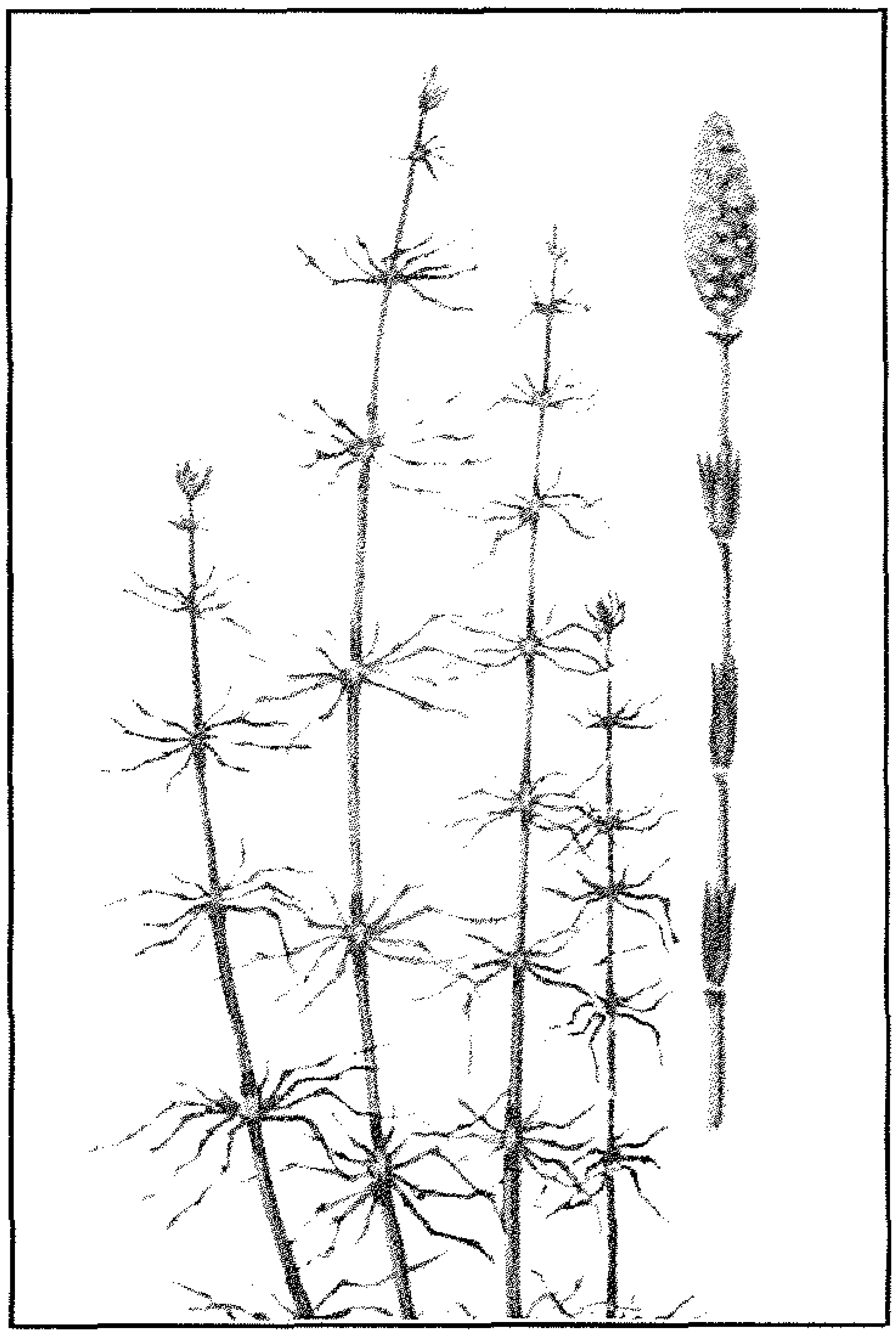
128 ـ **كرمة** (عنب) ـ ص 504



129 ـ **كزبرة بستانية** (كسبرة) ـ ص 508

130 ـ **كزبرة البير** ـ ص 511

131 ـ **كزبرة الحيطان** (جعدة الحيطان) ـ ص 514

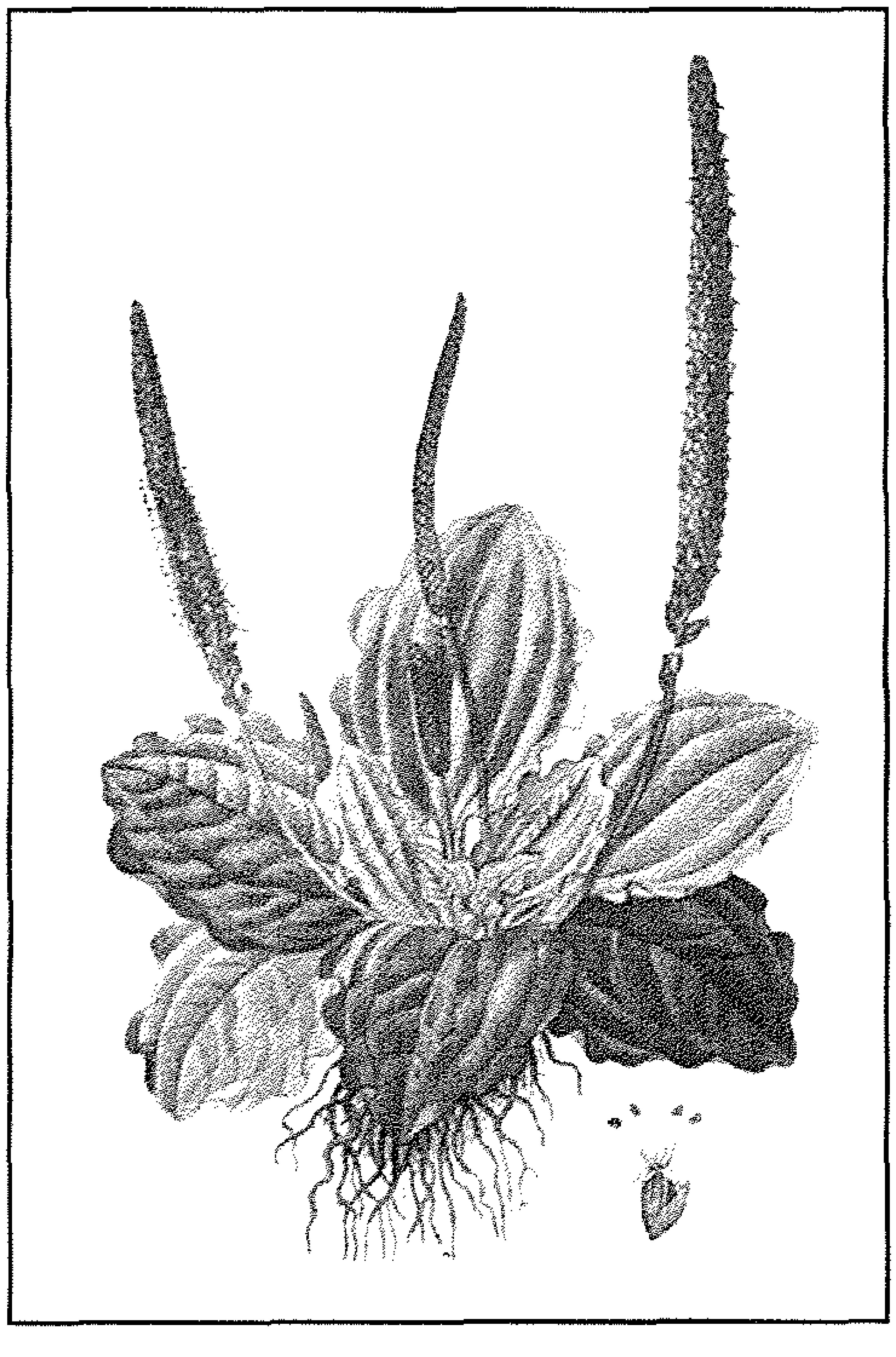


132 ـ **كنباث** (قطع وَصَل) ـ ص 516

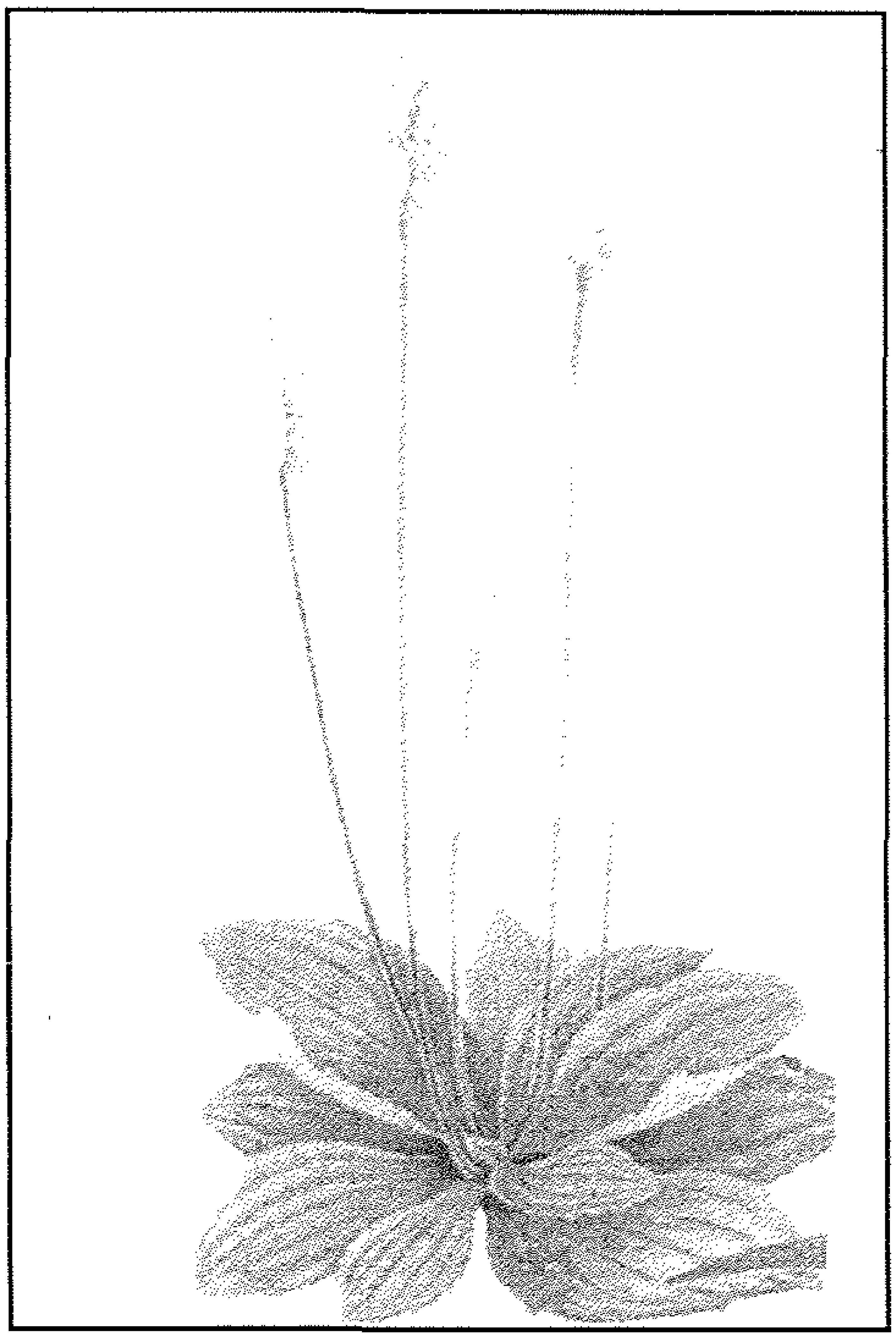
133 ـ **كيس الراعي** (الزكزوكي) ـ ص 522

134 ـ **لحية التيس** (ذنب الفرس) ـ ص 525

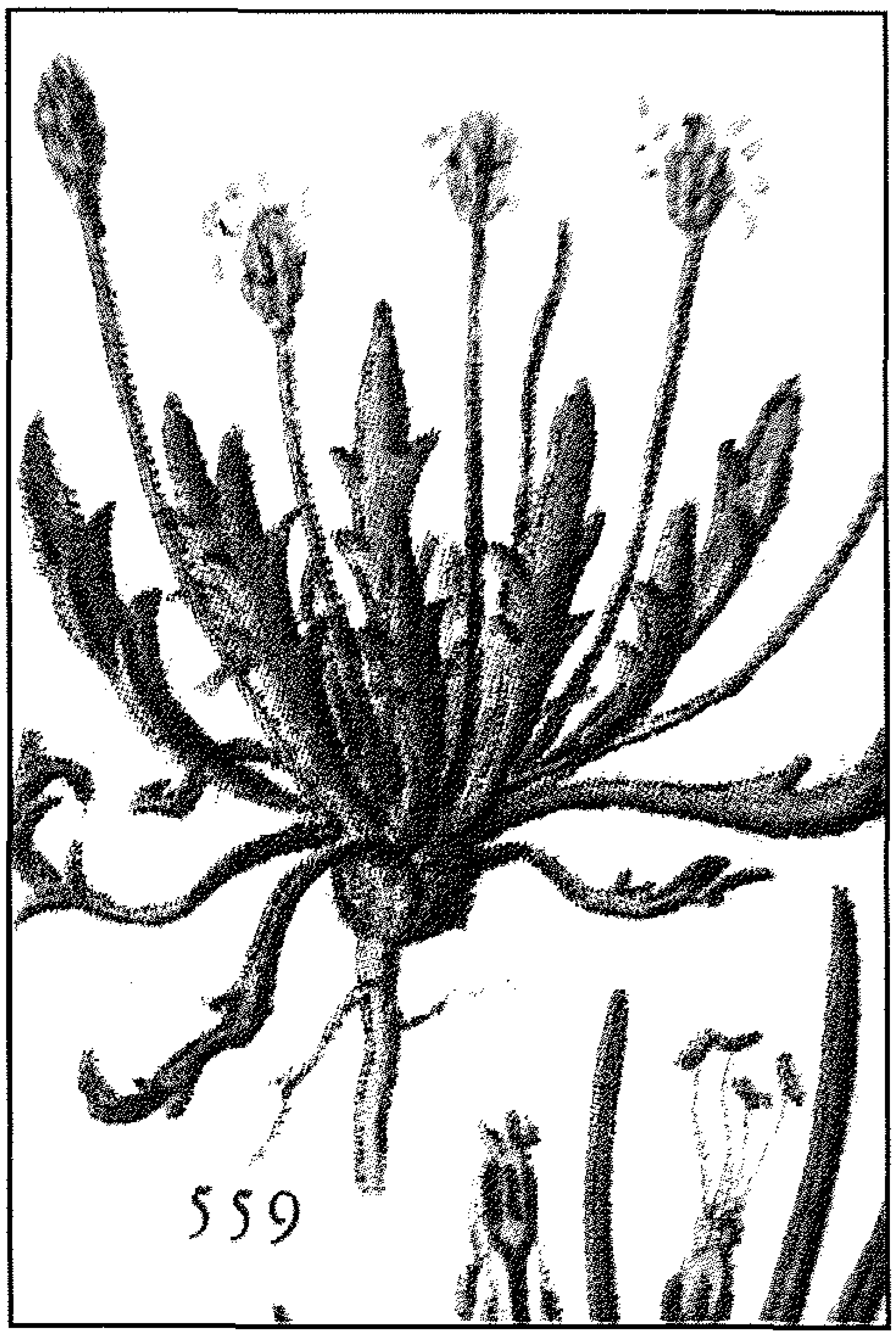
135 ـ **لسان الحمل السناني** (آذان الجدي) ـ ص 528



136 ـ **لسان الحمل الكبير** (لسان الكلب) ـ ص 532

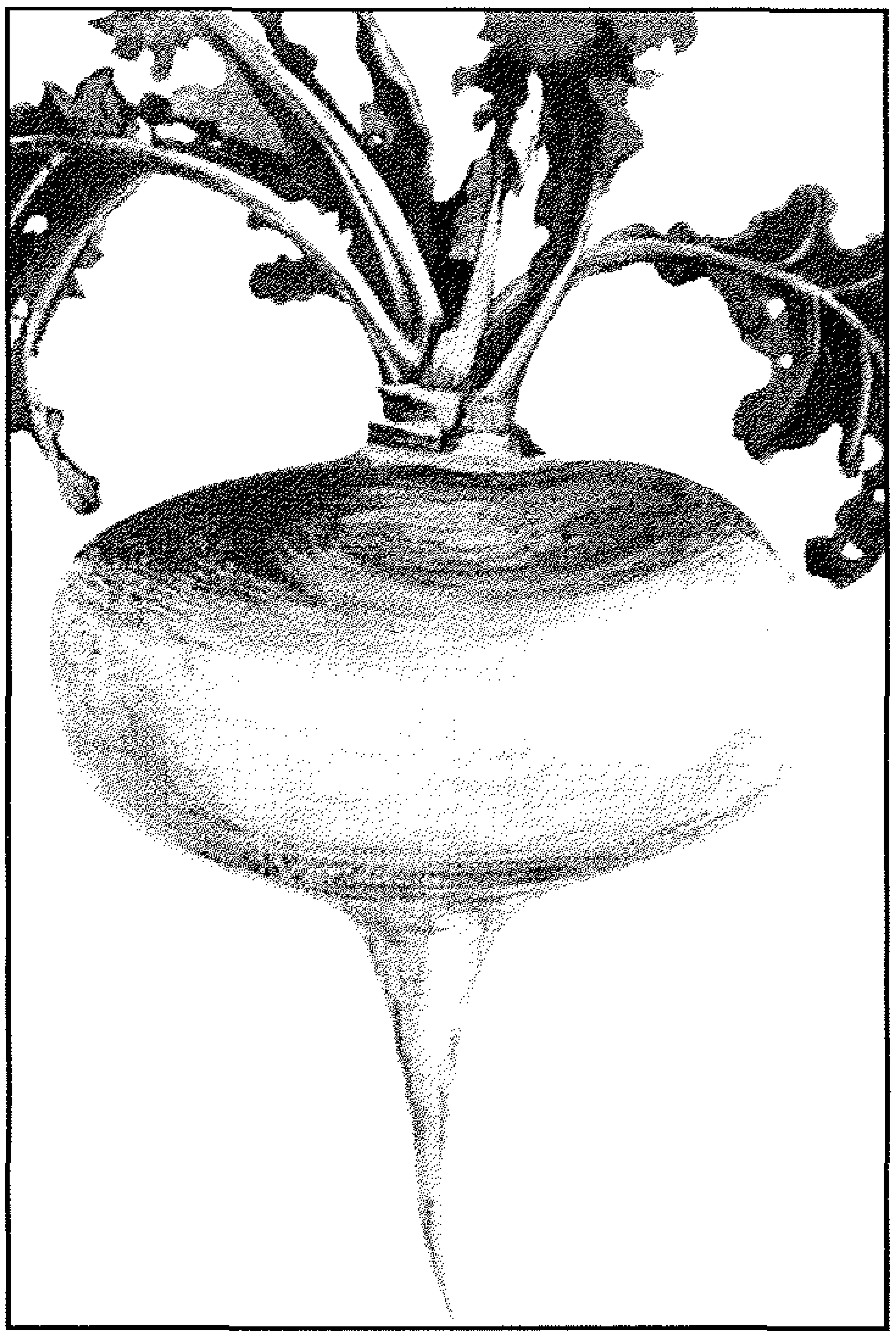


137 ـ **لسان الحمل المتوسّط** ـ ص 534

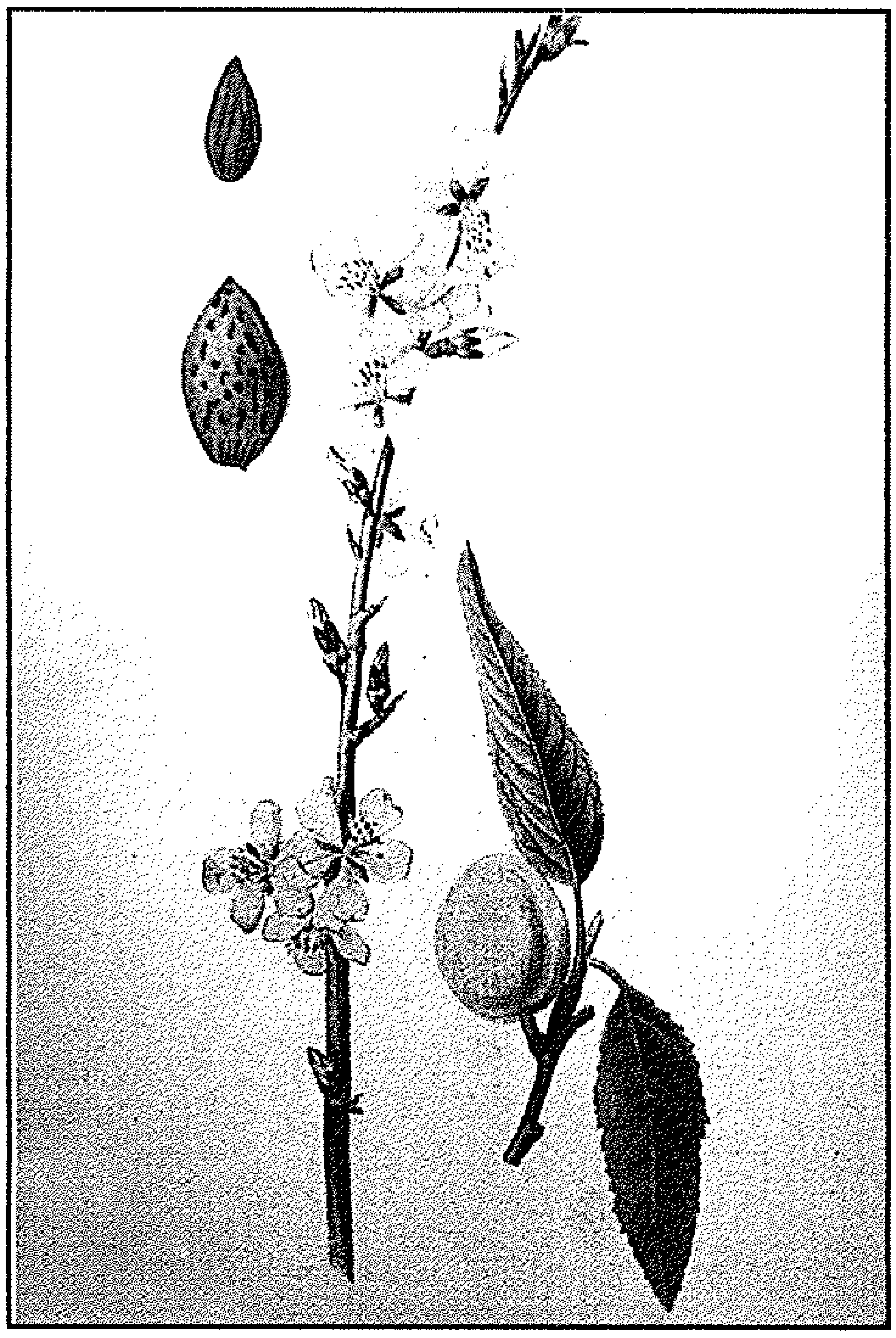


138 ـ **لسان الحمل قرن الغزال** ـ ص 535

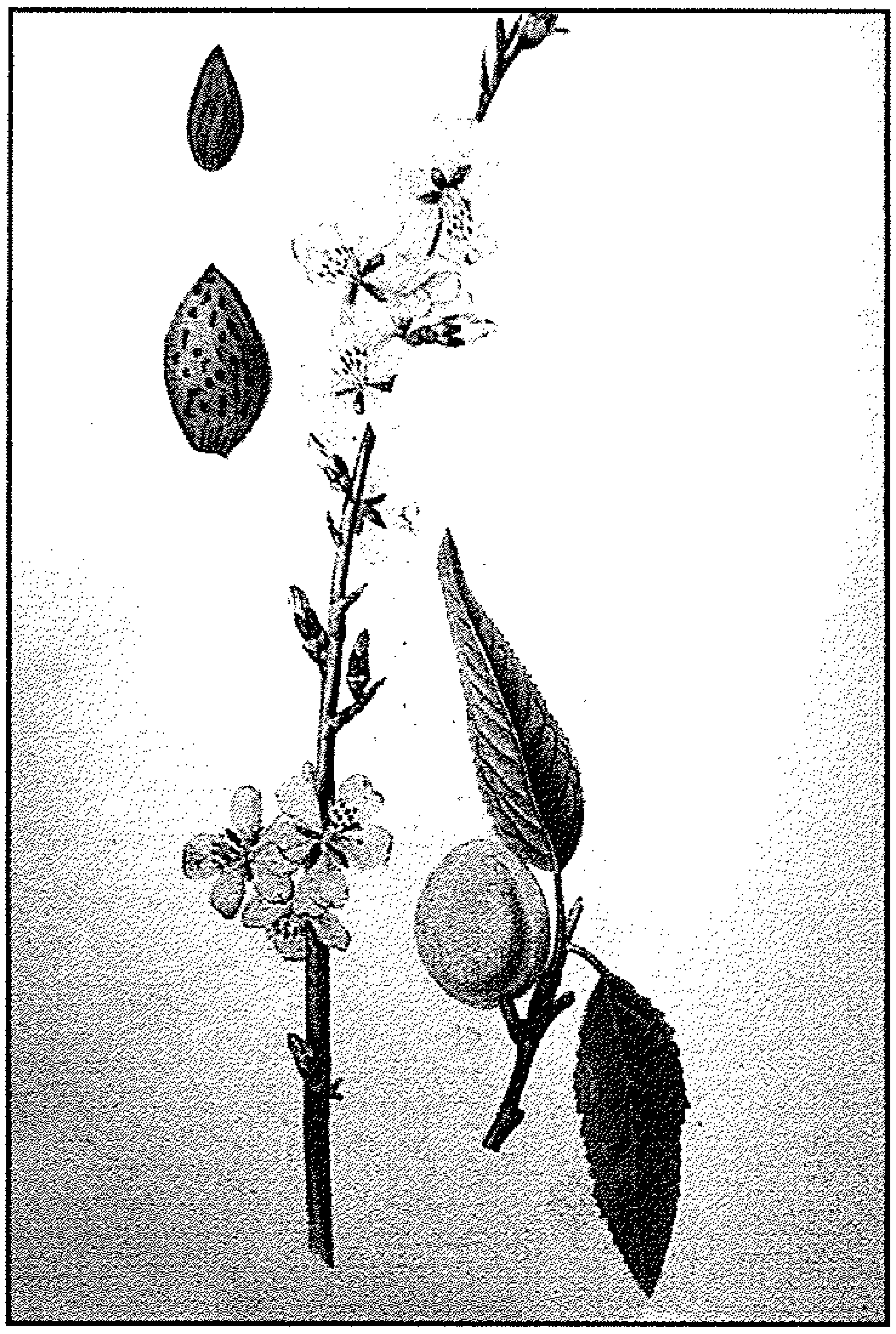
139 ـ **لسان الثّور** (حمحم) ـ ص 537



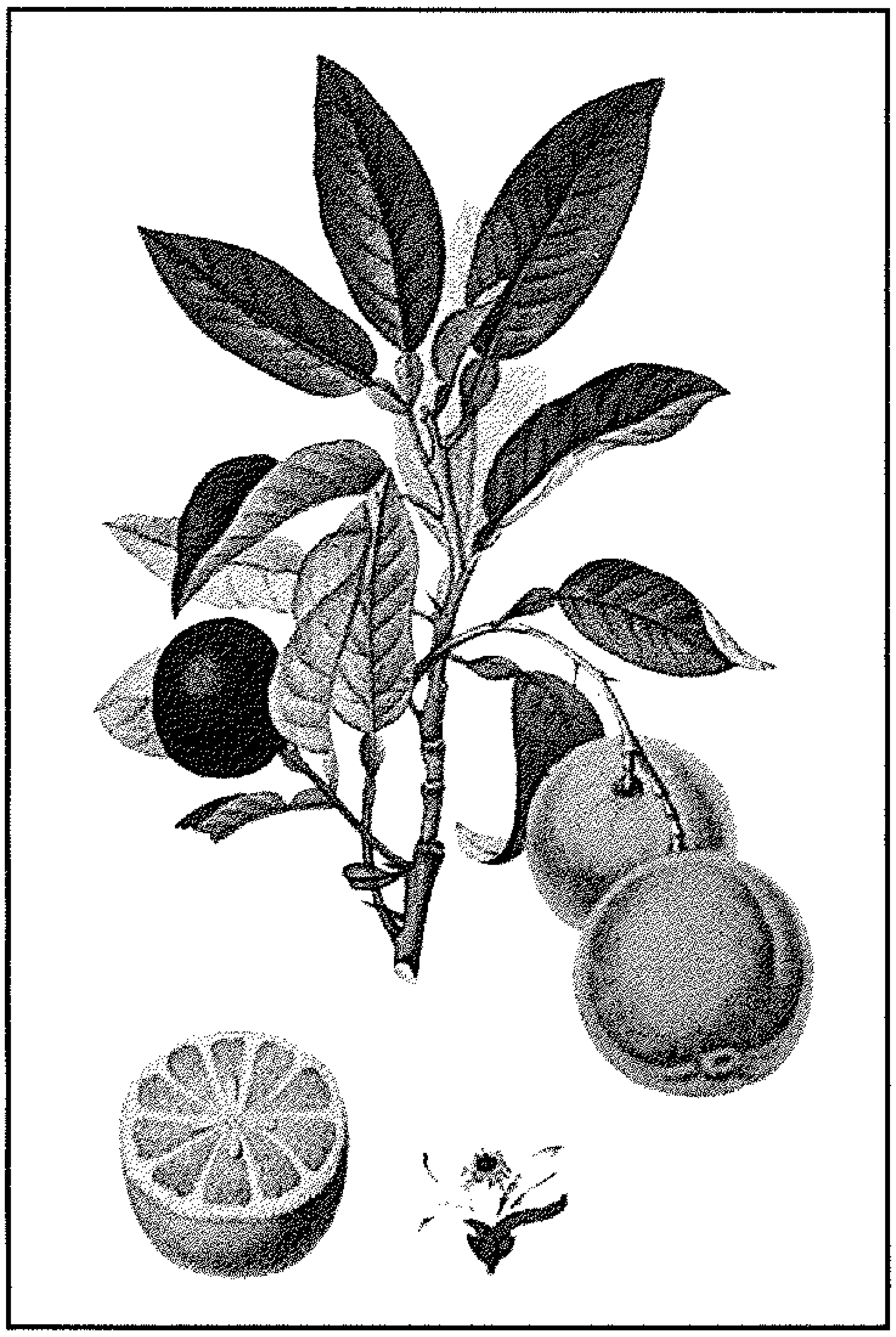
140 ـ **لفت** (سلجم ـ شلغم) ـ ص 541



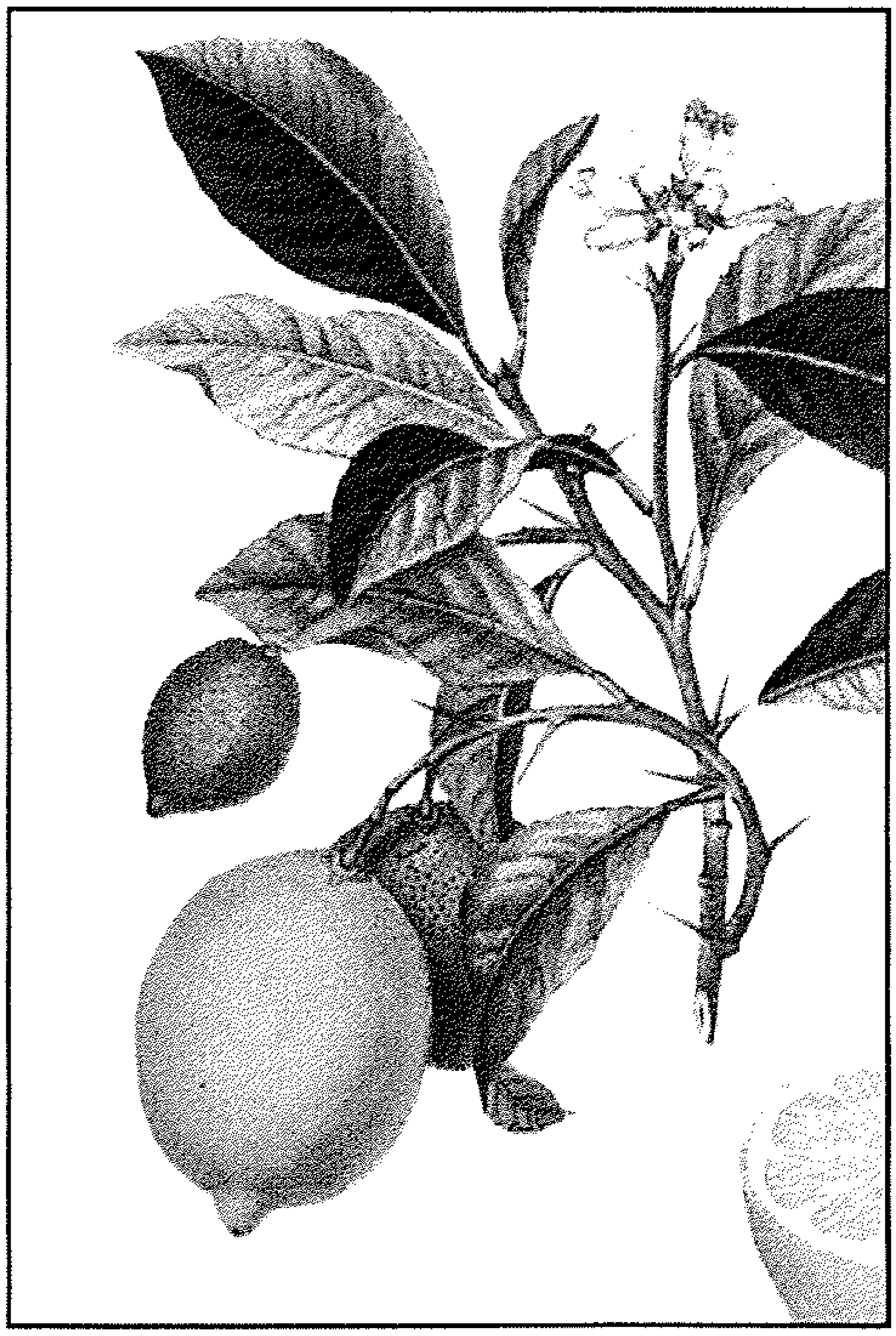
141 ـ **اللوز الحلو** ـ ص 544



142 ـ **اللوز المرّ** ـ ص 547



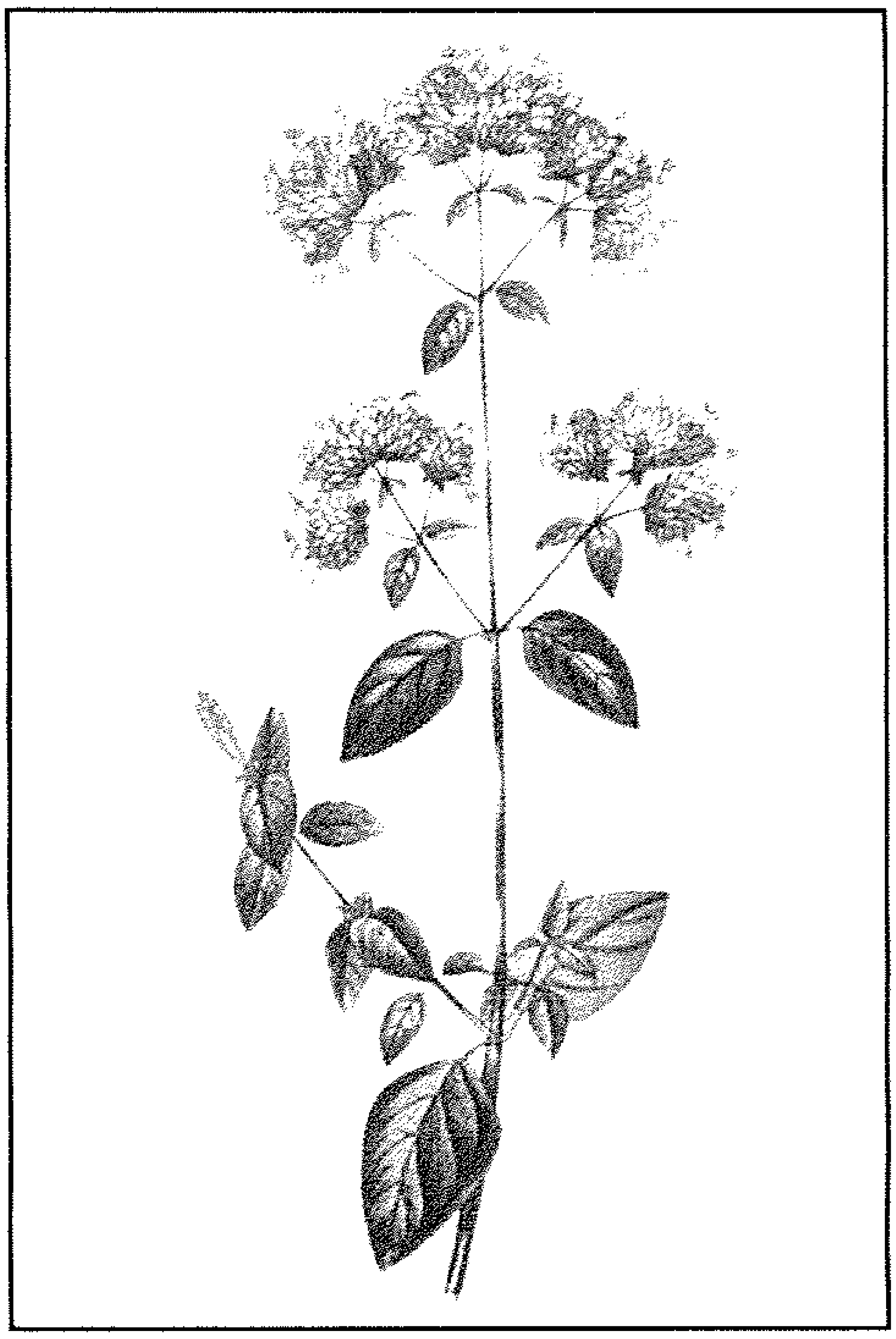
143 ـ **ليمون** (برتقال) ـ ص 548



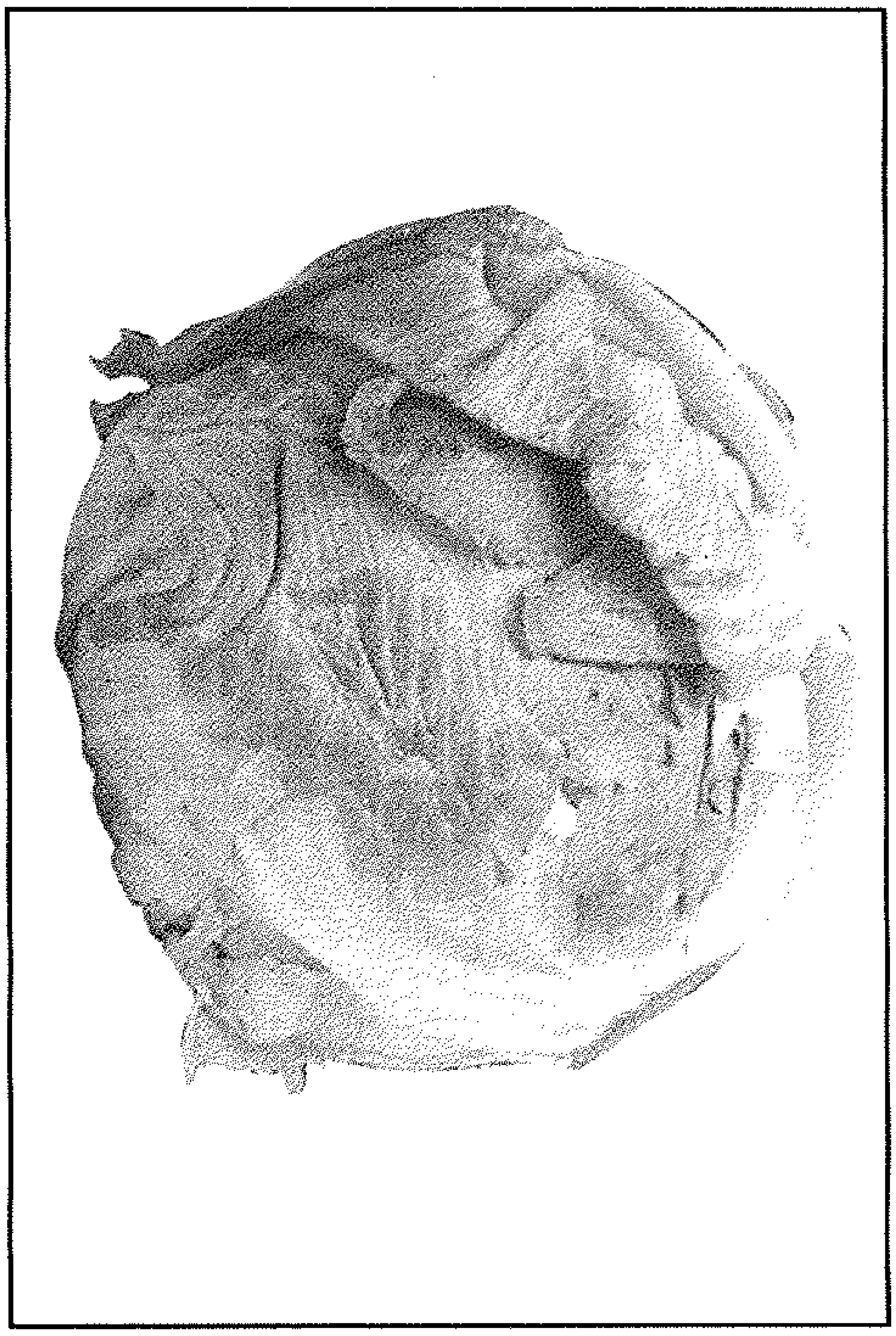
144 ـ **ليمون حامض** (مراكبي) ـ ص 552

145 ـ **ليمون مرّ** (أبو صفير) ـ ص 559

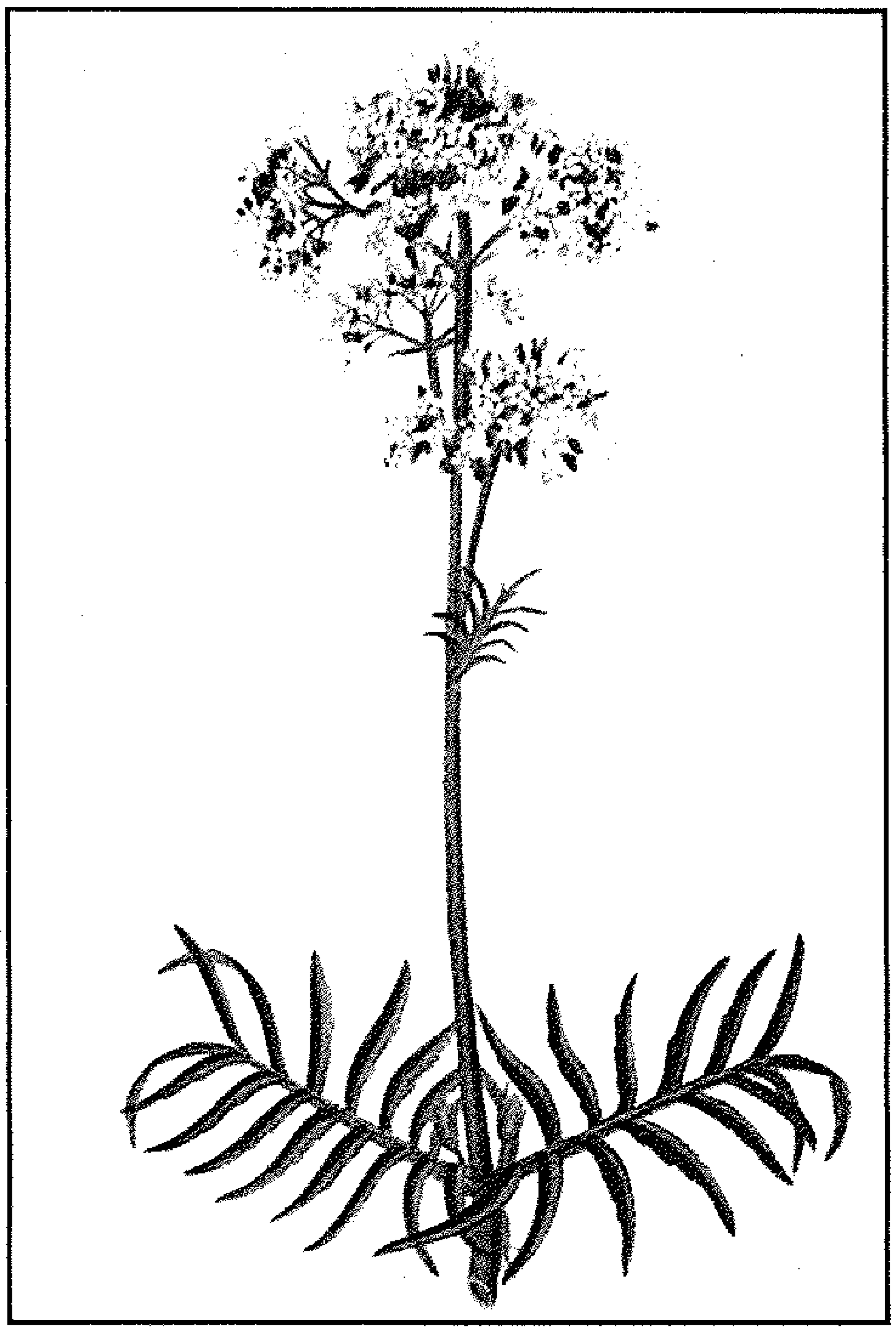
146 ـ **مخلّصة** (ترياق الأفاعي) ـ ص 563



147 ـ **مردقوش** (ريحان داود) ـ ص 576



148 ـ **ملفوف** (كرنب) ـ ص 570



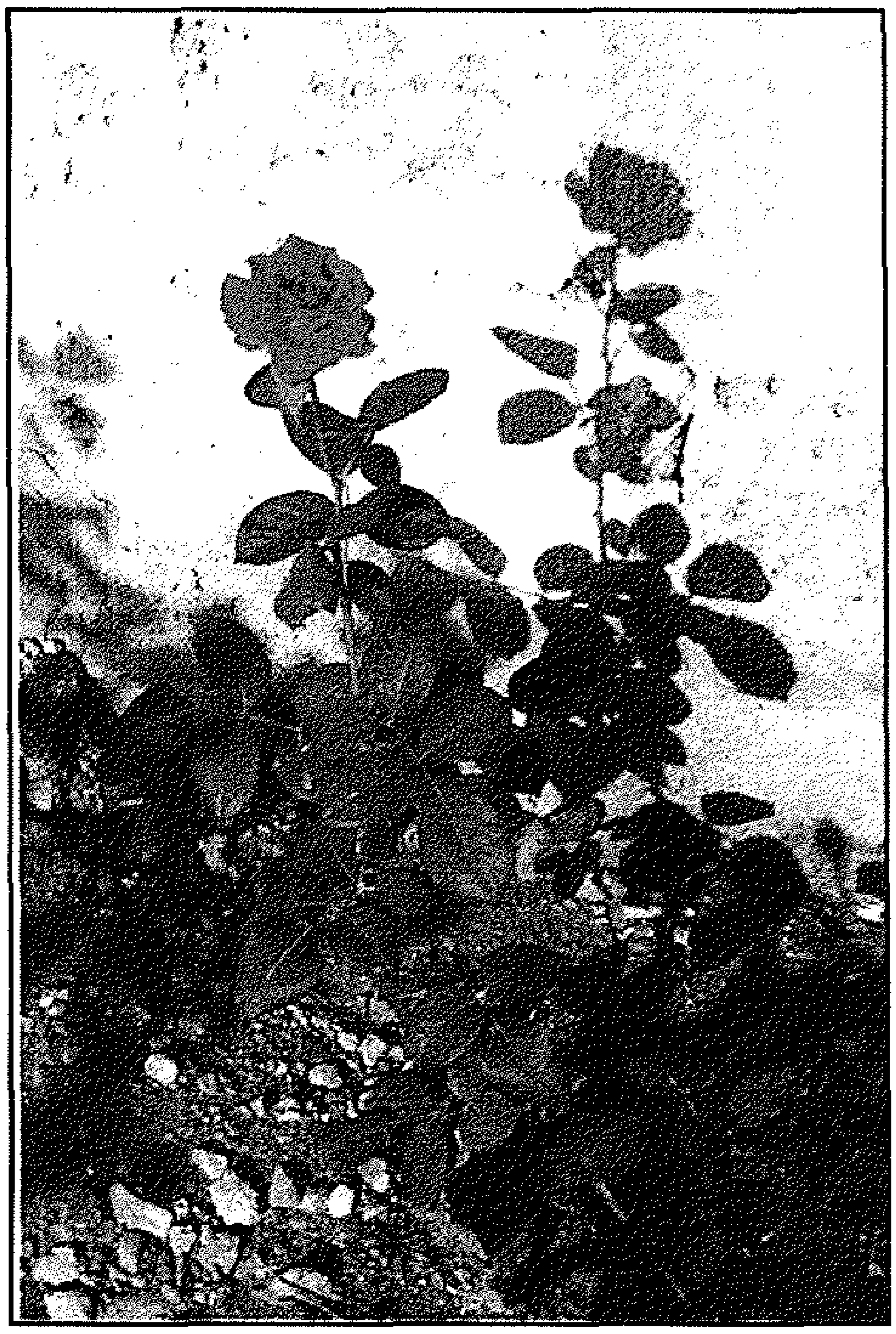
149 ـ **ناردين مخزني** (حشيشة الهرّ) ـ ص 574

150 ـ **ندغ** (صعتر بستاني) ـ ص 577

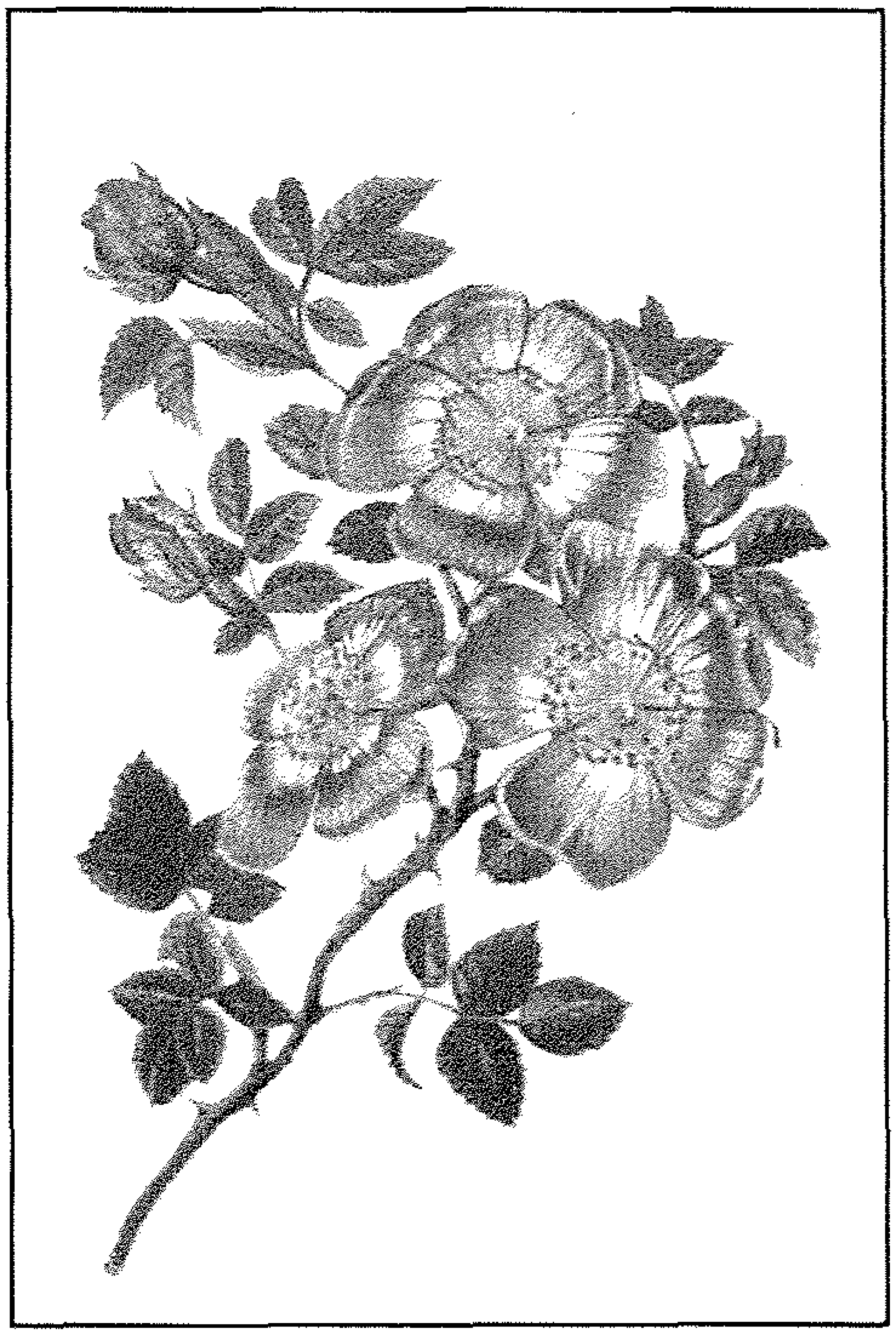
151 ـ **نعناع** ـ ص 580

152 ـ **هليون** (آسبرج) ـ ص 585

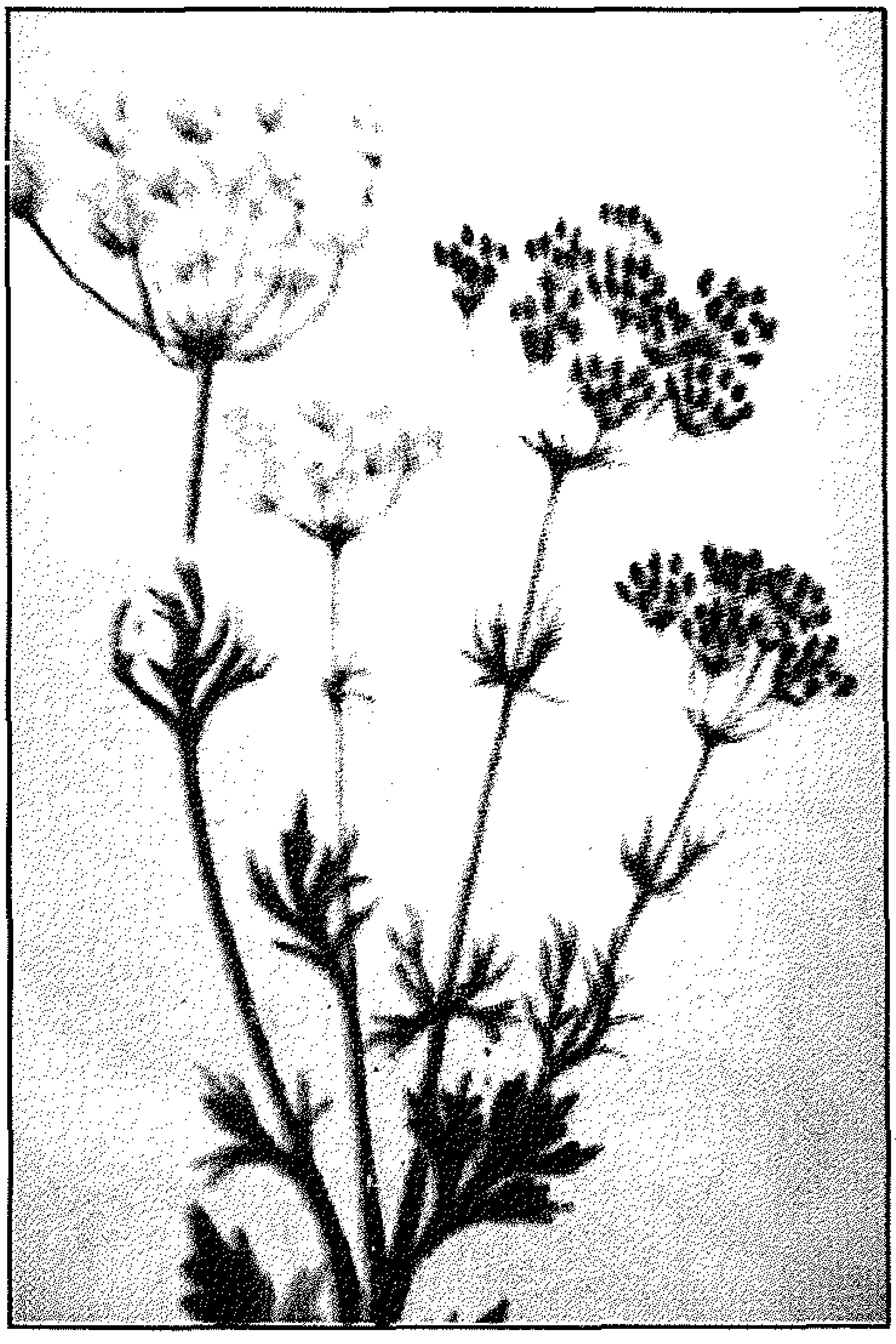
153 ـ **هندباء برّية** (علت) ـ ص 588



154 ـ **ورد أحمر** (جوري ـ بلدي) ـ ص 592



155 ـ **ورد جبلي** (ورد برّي) ـ ص 596



156 ـ **يانسون** (حبّة حلوة) ـ ص 601

مؤسسة فؤاد بعينو للتجليد

انطوان بشارة خليفة

هذه الموسوعة ليست فقط وليدة التجربة والاصرار على معاودتها للوصول بها إلى أقصى ما استطعت، ولا هي نتاج البحث والمقارنة في كل ما وقعتُ عليه. ولا هي ثمرة السنوات الطوال من المراقبة والمتابعة الدقيقة لمواصفات وأسماء كل نبتة. ولا ذلك البحث المضني والممتع في كل جبل وواد وعلى كل رابية وهضبة...

إن هذه الموسوعة هي جماع ذلك كله.. نتاجُ عمرٍ أفنيت جلّه باحثاً ومنقباً ومجرّباً ودارساً.. إنها ثمرة سنوات قضيتها بمتعة وحب بين الأعشاب والأزهار والأشواك.

لم أكتب في هذه الموسوعة عما لم أعرف ولم أجرّب، وقد تضخّم الكتاب بين يدي أكثر بكثير مما كنت أتصوّر، وإذا كنت لا أدّعي الموسوعية بمعنى الإحاطة بكل أنواع النباتات المستخدمة كعلاج، فإنني أقول إن موسوعية هذه الموسوعة تكمن أوّلاً: في البحث عن كل نبتة سمعت أو قرأت عنها، فتابعتها مدققاً ومنقباً، وثانياً: في اتساع المعلومات المتعلّقة بالنبتة واستخدامها العلاجي..

وقد قسمت الموسوعة إلى قسمين: الأول وهو النباتات: صيدلية الطبيعة ويحتوي على الأسماء المتداولة للنبتة. والثاني: النباتات: دواء الطبيعة، وقد فصّلت في هذا القسم أسماء الأمراض واصفاً أعراضها والظواهر التي تدلّ عليها.

وقد حرصت جاهداً أن أوفّر صورة لكل نبتة، أزيّن بها الصفحة التي أتناول فيها هذه النبتة، على أن توضع كل صورة في ملحق ملوّن في آخر الكتاب.

كما حرصت على الكتابة باللغة المستخدمة في الطب الشعبي، جاهداً، ما أمكن، لأن تكون اللغة مفهومة.